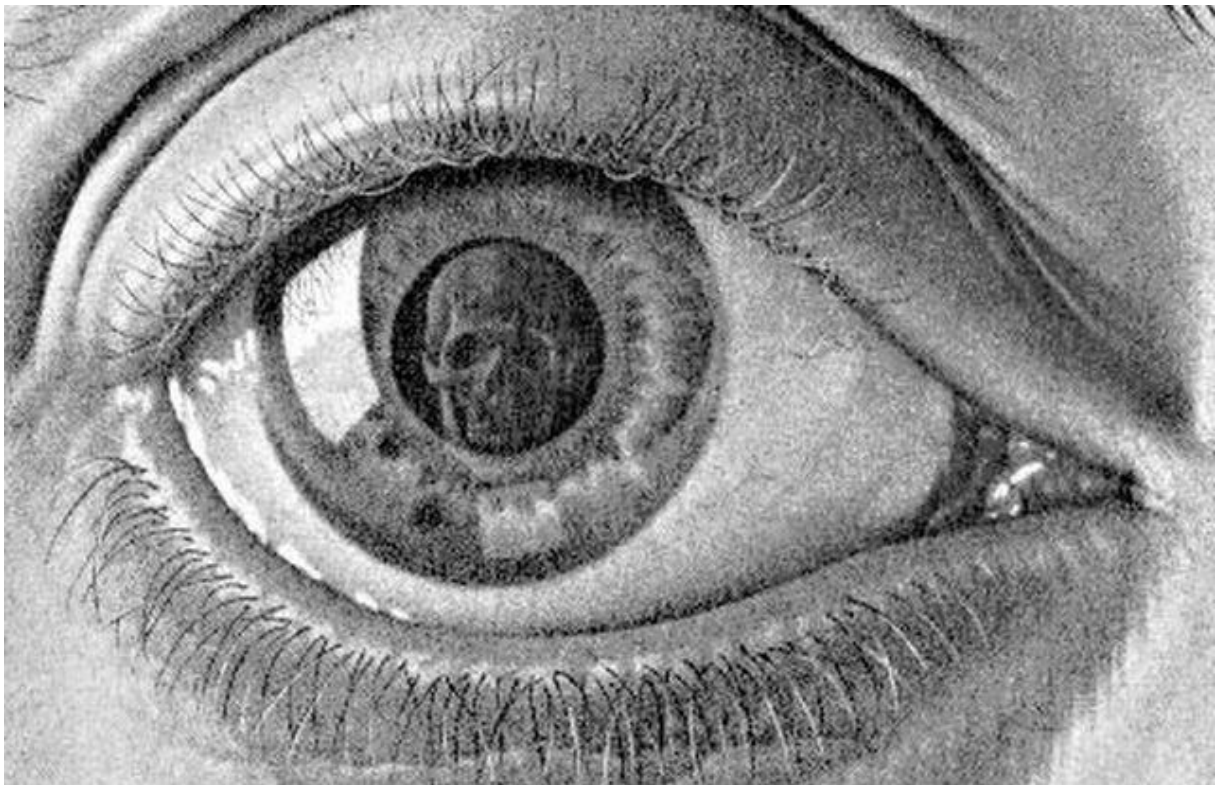


Van angst naar authenticiteit

De existentiële benadering in het humanistisch raadswerk



Jules Adriaens

Masterscriptie Universiteit voor Humanistiek
Utrecht

Van angst naar authenticiteit. De existentiële benadering in het humanistisch
raadswerk

Door Jules Adriaens
Augustus 2012

Afstudeervariant: Geestelijke Begeleiding
Begeleider: drs. Jan-Hein Mooren
Meelezer: dr. Carmen Schuhmann

INHOUDSOPGAVE

Samenvatting	5
Voorwoord	6
Inleiding	7
1. Humanistische geestelijke begeleiding	10
1.1 Het geestelijke & zingeving	10
1.2 Counseling en geestelijke verzorging	13
1.3 Geestelijke en psychische zorg	15
1.4 Conclusie	17
2. Existentiële psychotherapie	18
2.1 Psychotherapie en filosofie in vogelvlucht	18
2.2 Verschillende existentiële benaderingen nader bekeken	20
2.3 Conclusie	27
3. Humanistisch raadswork & existentiële therapie	29
3.1 Overeenkomsten en verschillen	29
3.2 Psychotherapie en pathologie	30
3.3 Humanistisch raadswork en existentiële therapie	31
3.4 Werken met existentiële begrippen	32
4. Existentiële gespreksvoering	34
4.1 De eindigheid van het bestaan	34
4.2 Existentiële angst	36
4.3 De 'ik-ben' ervaring	39
4.4 Het levensverhaal	40
4.5 Originele intenties	41
4.6 Confrontatie en authenticiteit	43

5.	Slotbeschouwing	45
5.1	Existentiële gerichtheid	45
5.2	Doorleving & authenticiteit	47
5.3	Contact zoeken op existentieel niveau	48
5.4	Existentieel geïnspireerde interventies	50
5.5	Geestelijke begeleiding als existentieel proces	52
	Literatuur	54

SAMENVATTING

In mijn scriptie onderzoek ik de mogelijkheden van de existentiële benadering voor het humanistisch raadswerk. Naar mijn idee valt er in de vorming tot humanistisch raadsman veel te halen uit het gedachtegoed van existentieel georiënteerde therapeuten. Ik begin met een uitwerking van hoe het humanistisch raadswerk zich onderscheidt van andere (geestelijk hulpverlenende) beroepen, zoals counseling en psychologie. Vervolgens geef ik een omschrijving van het veld van de existentiële psychotherapie. Daarbij bespreek ik vijf belangrijke stromingen: de Daseinsanalyse, de logotherapie, de existentieel-humanistische benadering, de Britse school en de benadering van Laing.

Na deze omschrijvingen werk ik uit wat beide beroepen met elkaar gemeen hebben, waarin ze van elkaar verschillen en tenslotte wat het humanistisch raadswerk kan ontleenen aan de existentiële benadering. Vervolgens geef ik een uitwerking van hoe er in de humanistische geestelijke begeleiding kan worden gewerkt met existentiële begrippen. De concepten die ik beschrijf zijn de betekenis van onze sterfelijkheid, existentiële angst, de ‘ik-ben’ ervaring, het belang van het levensverhaal en de terugkeer naar originele intenties. Het doel van dit alles is om de cliënt te helpen om voluit te kunnen instemmen met zijn eigen leven.

Ik eindig met een slotbeschouwing, waarin ik vanuit het voorgaande een beschrijving geef van de existentiële benadering in het humanistisch raadswerk. Allereerst werk ik uit wat de existentiële benadering voor invloed kan hebben op de doelen die de humanistisch geestelijk begeleider voor ogen heeft. Wat beweegt de geestelijk begeleider in zijn werkzaamheden? En waar is hij op gericht? In het verlengde hiervan werk ik uit welke beroepshouding bij deze gerichtheid hoort en wat dit voor uitwerking dit heeft op het contact met de cliënt. Vervolgens besteed ik aandacht aan existentieel geïnspireerde interventies, welke een waardevolle bijdrage kunnen vormen voor het humanistisch raadswerk. Ik eindig met de beschrijving van een existentieel proces, zoals dat in existentieel geïnspireerde geestelijke begeleiding zou kunnen plaatsvinden.

VOORWOORD

Deze scriptie gaat over een existentiële benadering van het humanistisch raadswerk. Het existentialisme is een filosofisch stroming die mij tijdens mijn studietijd enorm heeft aangesproken. Ik ben daarbij voortdurend op zoek gegaan naar een balans tussen filosofische levensinzichten en psychologische zelfkennis. Gaandeweg heb ik gemerkt dat ik ook anderen op dit gebied wat te bieden heb. Dit zijn de eerste stappen geweest richting het voeren van existentiële gesprekken.

Op een gegeven moment heb ik ontdekt dat er een therapeutische stroming is, die haar wortels heeft in de existentialistische filosofie: de existentiële psychotherapie. In deze scriptie komen de hoofdstromingen van deze benadering aan bod en worden door mij in verband gebracht met het humanistisch raadswerk. Dit leidt mijns inziens tot een vruchtbare bestuiving, waarin de gevoeligheid van de humanistisch raadsman voor existentiële thematieken wordt vergroot. Tevens doe ik enkele handreikingen voor het faciliteren van een existentieel proces voor de cliënt.

Tot slot een woord van dank. Op de eerste plaats wil ik de verschillende docenten van de Universiteit voor Humanistiek bedanken, die mij tijdens mijn studiejaren hebben aangespoord op zoek te gaan naar een benadering die bij mij past. Behalve in de overdracht van theoretische kennis, heb ik ook veel van de houding van deze benadering herkend in het instituut en in een aantal medewerkers, van wie ik Jan Hein Mooren, Carmen Schuhmann en Hielke Bosma expliciet wil noemen. Dank ook aan mijn medestudenten aan en met wie ik mij gedurende de afgelopen jaren heb mogen ontwikkelen.

Het schrijven van dit onderzoek heeft gelijktijdig plaatsgevonden met enig praktijkwerk, middels mijn stage aan het UMC Utrecht. Ik wil de dienst geestelijke verzorging van het UMC, en met name Willem Blokland, dan ook bedanken voor de waardevolle bijdragen die zij hebben geleverd en de inspiratie die zij mij hebben gegeven aangaande het werk als humanistisch raadsman en het belang van existentiële gespreksvoering.

Daarnaast dank ik Jan Hein Mooren, die als mijn scriptiebegeleider steeds geduldig aanwezig was met goede adviezen; en Carmen Schuhmann, voor haar zorgvuldige lezing en waardevolle feedback.

Tot slot bedank ik Jasmijn Burema, die mij grond onder de voeten bracht, voor haar geduld en ruimte om mij mijn onderzoek te laten schrijven.

INLEIDING

Eén van de essenties van het humanistisch raadswerk is het ondersteunen en bevorderen van een proces van reflectie over het zelf, de wereld en het bestaan. Daarbij worden actuele ervaringen, omstandigheden en gebeurtenissen, alsook het eigen verleden, geëvalueerd tegen de achtergrond van mogelijke antwoorden op wat ‘bestaansvragen’ kunnen worden genoemd: omvattende vragen over het leven en onze plaats in de wereld. Zoals Mooren beschrijft in *De moed om te zien* (2010) is het luisteren van een geestelijk begeleider daarbij nooit een leeg en passief luisteren. Intern voltrekt zich een proces van interpretatie en dient zich een reactie aan. In overeenstemming met zijn professionele referentiekader en beïnvloed door zijn persoonlijke biografie kent de begeleider betekenissen toe aan wat de cliënt over zichzelf tot uitdrukking brengt.

In dit afstudeeronderzoek wil ik door middel van literatuuronderzoek de vraag onderzoeken wat de *existentiële psychotherapie* kan betekenen voor het humanistisch raadswerk. Concreet wil ik uitwerken wat de existentiële benadering kan bijdragen aan het professionele referentiekader van de humanistisch raadsman.

Aanleiding en relevantie

De directe aanleiding voor mijn onderwerpskeuze is te vinden in de persoon van Irvin D. Yalom. In mijn studietijd ben ik in aanraking gekomen met zijn standaardwerken: *Theory and Practice of Group Psychotherapy* en *Existential Psychotherapy*. Daarnaast heb ik in mijn vrije tijd met veel plezier zijn romans gelezen. Yalom heeft bovendien twee werken geschreven die mij in het bijzonder hebben geïnspireerd: *Therapie als geschenk* en *Scherprechter van de liefde*. In *Therapie als geschenk* ontfermt Yalom zich, in zo'n 100 tips voor succesvolle therapeutische behandelingen, over zijn cliënten met veel compassie en deskundigheid. In *Scherprechter van de liefde* vertelt Yalom de verhalen van tien patiënten die in de loop van hun therapie werden geconfronteerd met existentieel verdriet. De therapie legde bij al deze mensen de wortels van hun alledaagse problemen bloot.

Behalve Yalom heb ik tijdens mijn studie meermaals teksten bestudeerd van auteurs die (al dan niet expliciet) tot de stroming van de existentiële psychotherapie kunnen worden gerekend. Deze teksten wisten mij telkens te inspireren, niet alleen vanwege de raakvlakken die ik telkens herkende met mijn eigen leven, maar ook omdat zij in mijn ogen handvaten boden voor mijn toekomstige humanistische begeleidingsgesprekken. Steeds weer draait het in deze werken om de harde, onontkoombare werkelijkheid: de onvermijdelijkheid van de

dood; onze essentiële eenzaamheid; de afwezigheid van een duidelijke zin of betekenis van het leven. Deze waarheden moeten onder ogen worden gezien om ze vervolgens te kunnen aanwenden ten dienste van persoonlijke verandering en ontplooiing; om uiteindelijk als volwaardig mens te kunnen leven.

De invalshoek van het existentialisme is volgens mij passend omdat het humanisme als levensbeschouwing het nodige gemeen heeft met het existentialisme: verantwoordelijkheid, autonomie, authenticiteit, existentiële eenzaamheid, het gegeven dat de mens zelf – in verbondenheid met anderen – zin geeft aan zijn bestaan, in de wetenschap dat het hier deels gaat om antwoorden op een aantal gegevenheden waar het leven en de wereld ons mee confronteren (Mooren, 2010). Een ander raakvlak is dat beiden overwegend tegen het stellen van diagnoses zijn.

Naar mijn idee valt er voor de vorming tot humanistisch raadsman veel te halen uit het gedachtegoed van existentieel georiënteerde therapeuten. Met name de visie op *levensthema's* en de rol van *betekenisgeving*, zoals deze bijvoorbeeld door Yalom wordt uitgewerkt in een aantal *ultimate concerns* (Yalom, 1980) kennen veel raakvlakken met de bestaansvragen zoals deze bij geestelijke begeleiding aan bod komen. Ik denk om deze reden dat er in de opleiding tot humanistisch geestelijk begeleider meer aandacht zou kunnen worden besteed aan de inzichten uit de existentiële psychotherapie. Ik ben van mening dat deze een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan het professionele referentiekader van de humanistisch raadsman. Wat die bijdrage *inhoudelijk* behelst wil ik uitwerken in dit onderzoek.

Leeswijzer

Ik begin in hoofdstuk 1 met een uitwerking van hoe het humanistisch raadswerk zich onderscheidt van andere (geestelijk hulpverlenende) beroepen, zoals counseling en psychologie. Daarbij doe ik een analyse van de begrippen ‘geestelijk’ en ‘verzorging’. Wat is er immers ‘geestelijk’ aan de geestelijke verzorging?

In hoofdstuk 2 Vervolgens geef ik een omschrijving van het veld van de existentiële psychotherapie. Daarbij bespreek ik vijf belangrijke stromingen: de Daseinsanalyse, de logotherapie, de existentieel-humanistische benadering, de Britse school en de benadering van Laing.

Na deze omschrijvingen werk ik in hoofdstuk 3 uit wat beide beroepen met elkaar gemeen hebben, waarin ze van elkaar verschillen en tenslotte wat het humanistisch raadswerk kan ontleen aan de existentiële benadering.

In hoofdstuk 4 geef ik een uitwerking van hoe er in het humanistisch raadswerk kan worden gewerkt met existentiële begrippen. De concepten die ik beschrijf zijn de betekenis van onze sterfelijkheid, existentiële angst, de ‘ik-ben’ ervaring, het belang van het levensverhaal en de terugkeer naar originele intenties. Het doel van dit alles is om de cliënt te helpen om voluit te kunnen instemmen met zijn eigen leven.

Ik eindig met een slotbeschouwing in hoofdstuk 5, waarin ik vanuit het voorgaande een uitwerking geef van de existentiële benadering in het humanistisch raadswerk.

1 HUMANISTISCHE GEESTELIJKE BEGELEIDING

Het humanisme heeft als opdracht de mythe van de menswording tot leven te brengen, niet in de zin van een vlucht uit een weerbarstige werkelijkheid, maar als de hoop op vervulling van menselijke mogelijkheden.

Jaap van Praag

In ieders leven vinden gebeurtenissen plaats die iemand kunnen raken, die iemand uit balans kunnen brengen, die vragen oproepen en/of emoties losmaken. Het gaat daarbij om *existentiële vragen*, vragen die voortkomen uit ervaringen die te maken hebben met het wezen van een persoon, zoals het overlijden van een partner of een andere dierbare, ziekte, relatieproblemen, of problemen die met het werk te maken hebben. Dit zijn vragen voor welke een andere vorm van hulpverlening dan die van medische aard gepast is bij het zoeken naar een antwoord.

Het humanistisch raadswerk heeft betrekking op het eigen (levens)verhaal van mensen en is als zodanig een goede begeleidingsvorm bij vragen of problemen van existentiële aard. Over het humanistisch raadswerk is de nodige literatuur verschenen, waarin verschillende kenmerken worden beschreven. In toenemende mate zijn er echter andere professionele beroepsgroepen die stellen dat ook zij aandacht besteden aan zingeving (denk aan psychotherapeuten, psychiaters, artsen en andere zorgverleners). Om een beeld te krijgen van wat de wezenlijke elementen zijn voor het professionele referentiekader van de humanistisch raadsman geef ik in dit hoofdstuk weer waarin het humanistisch raadswerk zich onderscheidt van andere (geestelijke hulpverlenende) beroepen, zoals counseling en psychologie.

In dit verslag worden de termen ‘humanistisch raadswerk’, ‘humanistische geestelijke verzorging’ en ‘humanistische geestelijke begeleiding’ inwisselbaar gebruikt.

1.1 Zingeving & het geestelijke

Geestelijke begeleiding heeft betrekking op het eigen (levens)verhaal van mensen, met name bij vragen of problemen van existentiële aard. Vanuit verschillende denominaties wordt geestelijke begeleiding verleend: voor rooms-katholieken behoort dit tot de taken van de pastor en voor protestanten is dit werk voor de dominee. Een humanistisch geestelijk begeleider benadert problemen van existentiële aard vanuit een humanistische levensvisie. Geestelijk begeleiders zijn voornamelijk werkzaam in de zorg, de krijgsmacht en bij justitie. Binnen die werkvelden bieden zij begeleiding en hulpverlening aan cliënten of patiënten op

basis van geloof- en levensovertuiging bij existentiële vragen, levensthema's en crises. Geestelijk begeleiders werken in de regel met een zending van hun religieus of levensbeschouwelijk genootschap: de zogenaamde 'ambtelijke' of 'levensbeschouwelijke binding'. Belangrijk om op te merken is dat op het moment van schrijven deze ambtelijke of levensbeschouwelijke binding volop ter discussie staat.

In 2002 is door de 'Vereniging van Geestelijk Verzorgers in Zorginstellingen' (VGVZ, de beroepsvereniging) een beroepsstandaard vastgesteld. Geestelijke verzorging is daarin als volgt gedefinieerd:

“De professionele en ambtshalve begeleiding van en hulpverlening aan mensen bij zingeving aan hun bestaan, vanuit en op basis van geloofs- en levensovertuiging en de professionele advisering inzake ethische en/of levensbeschouwelijke aspecten in zorgverlening en beleidsvorming.” (VGVZ, 2002, p.9).

Hieruit valt op te maken dat *zingeving* centraal staat. Zingeving is een breed begrip. Het verwijst naar een actief proces, wat ook blijkt uit de definitie die door Van der Lans wordt gegeven:

“Zingeving verwijst naar het complex van cognitieve en evaluatieve processen, die bij het individu plaatsvinden bij diens interactie met de omgeving en die resulteren in motivationele betrokkenheid en psychisch welbevinden” (Van der Lans 1992, p. 12).

In geestelijke begeleiding wordt de term vaak in één adem genoemd met *existentiële vragen* of *levensvragen*. Het gaat daarbij om vragen rond leven en dood, om wat werkelijk belang is en het leven de moeite waard maakt, om morele dilemma's en richtinggevende waarden en idealen. Zingeving wordt ook in verband gebracht met 'zingevingssystemen': religieuze en levensbeschouwelijke tradities, filosofische theorieën en normatieve uitgangspunten. De term duidt dus enerzijds op de existentiële zinbeleving van personen en de daarmee verbonden psychische processen en anderzijds op filosofische reflectie op de zin van het leven.

Vaak is het niet duidelijk wat nu precies de betekenis is van de term 'geestelijk' in het beroepsveld van de 'geestelijke verzorging'. De term levert een brede waaier aan beelden en associaties op, variërend van de geestelijke als kerkelijk ambtsdrager tot verwijzingen naar de 'geestelijke gezondheidszorg', waarin het verwijst naar de domeinen van psycholoog en psychiater.

Wanneer we kijken naar het woord ‘geest’, kunnen we dan zeggen dat het betrekking heeft op de psychische functies van de mens? Of correspondeert het met het morele beginsel van ons geweten? Heeft het betrekking op de religieuze betekenis van de ziel, of op het bewustzijn? Op deze vragen is er een verscheidenheid aan antwoorden mogelijk, vanuit verschillende vakgebieden. Voor geestelijk verzorgers hebben deze vragen niet alleen een theoretisch belang, maar ook een praktische relevantie, omdat ze samenhangen met de domeinaanduiding van het vak, namelijk: *bestaansvragen* en *existentiële thema’s* (Mooren, 2009).

Schilderman doet een poging het begrip ‘geestelijk’ in geestelijke verzorging te verantwoorden en stelt de vraag: *“Zijn geestelijk verzorgers incognito psychologen, moralisten, geestelijken, spiritueel therapeuten, praktisch filosofen, of simpelweg levenskunstenaars?”* (Schilderman, 2009). Schilderman begint in zijn inaugurele rede *‘Wat is er geestelijk aan de geestelijke zorg?’* met kort de uitgangspunten van de narratologie uiteen te zetten. Dit is een academische onderbouwing van het domein van de geestelijke verzorging. Vanuit de narratologie wordt het vermogen van mensen bestudeerd om gebeurtenissen in een tijdsvolgorde in verhalen weer te geven zodat ze als zinvol en authentiek ervaren worden. De term ‘geest’ kan in de narratologie worden opgevat als:

“narratieve ontwerpcapaciteit: het vermogen van mensen om verhalen te schrijven, vertellen en begrijpen en daarin de persoonlijke identiteit in en aan de eigen leefwereld betekenis te geven. [...] Geest verwijst dus naar de ontwerpcapaciteit van de mens en tegelijkertijd naar het resultaat daarvan.” (Schilderman 2009, p.7).

Schilderman betoogt dat deze ‘verhaal- en luisterkunde’ een noodzakelijke maar niettemin onvoldoende onderbouwing biedt voor het wetenschappelijk gebruik van de term ‘geestelijk’. Hij zoekt verder en onderscheidt naar aanleiding van Popper’s theorie van de drie werelden, drie dimensies in het begrip ‘geest’. Ten eerste onderscheidt hij de *natuurlijke dimensie* in het vitaliteitsbeginsel, welke varieert van criteria van gezondheid en ongezondheid; ten tweede de *ervaringsdimensie* die in het functionaliteitsbeginsel vervat ligt (het functionaliteitsbeginsel varieert volgens maatstaven van normaliteit of abnormaliteit); tenslotte noemt hij de *betekenisdimensie* van de geest, die correspondeert met een beginsel van normativiteit. Deze dimensie heeft betrekking op de denkinhouden van de geest en op het vermogen deze inhouden te ontwerpen en ze te interpreteren.

De betekenisdimensie varieert volgens normen van zinvolheid of zinloosheid, al naar gelang de vraag of we in staat zijn om adequaat betekenis aan gebeurtenissen toe te kennen of niet. Deze laatst onderscheiden dimensie blijkt van groot belang voor de geestelijke verzorging. In deze dimensie komt betekenisverlening expliciet aan bod. Het streefdoel van betekenisverlening is dat mensen iets van hun leven willen maken en dat zij daarin geluk, welzijn en zin vinden en ervaren.

Voor Schilderman heeft ‘geest’ en het ‘geestelijke’ te maken met de wijze waarop de mens zich in zijn wereld oriënteert, in hoeverre het hem lukt om orde en samenhang te brengen in zijn ervaringen door het vertellen van verhalen. Het gaat hier om iedere denkwijze of mentale strategie met het oog op ordening, organisatie voor het ontwerpen van een zinvolle samenhang tussen gebeurtenissen en voor het systematiseren en interpreteren van de werkelijkheid.

Ook Mooren (2008) schrijft over het (proces van) geestelijk functioneren. De gerichtheid hierop behoort tot de voornaamste taak van de geestelijk verzorger. Hij komt tot de conclusie dat we het geestelijke of het geestelijke functioneren kunnen omschrijven als:

“[...] een werkzaamheid of activiteit van het psychische als geheel, waarbij onderscheiden functies in onderlinge wisselwerking gericht zijn op de relatie tussen persoonlijke betekenisgeving en algemene universele noties.”

Mooren en Schilderman hebben verschillende zaken op het oog bij het nadenken over het domein van het geestelijke; de uitgangspunten van waaruit ze praten verschillen. Om die reden zijn ze niet zonder meer met elkaar te vergelijken, of op elkaar af te stemmen. Toch hebben ze elementen gemeenschappelijk: *persoonlijke identiteit* en *betekenisgeving* lijken onmiskenbaar te behoren tot het domein van het geestelijke.

1.2 Counseling en geestelijke verzorging

Om tot een duidelijker beeld te komen van het eigene van geestelijke verzorging, zal ik haar in dit deel vergelijken met ‘counseling’, zoals omschreven door Mia Leijssen, hoogleraar psychotherapie in Leuven. Ik heb ervoor gekozen om dieper in te gaan op de visie van Leijssen, aangezien zij een terminologie hanteert die dicht aanligt tegen die van de geestelijke verzorging. Bovendien heeft de geestelijke verzorging veel ontleend aan de Rogeriaanse counseling. Deze vorm van counseling heeft veel overeenkomsten met geestelijke verzorging,

maar er is ook een onderscheid. Dit kan ons helpen om ‘geestelijke verzorging’ scherp te stellen.

Leijssen (2003) vertrekt in het artikel ‘Noodzakelijke bagage voor hedendaagse counseling’ vanuit het standpunt dat goede counseling per definitie integratieve counseling is en dat er dus vanuit verschillende bronnen geput wordt. Voor Leijssen is het kenmerkende van counseling dat er in meerdere mate een gerichtheid is op de unieke talenten en mogelijkheden van een persoon en in mindere mate een gerichtheid op problemen en beperkingen. De integratieve benadering overstijgt de richtingsspecifieke benadering in de psychotherapie en werkt een universele aanpak uit. Ze bestudeert de gemeenschappelijke factoren die een verklaring bieden voor het feit dat alle therapeutische oriëntaties min of meer in gelijke mate succesvol zijn. En er wordt gewerkt met interventies die hun diensten hebben bewezen, ongeacht de theoretische oriëntatie waarin die interventies hun oorsprong en ontwikkeling vonden. In het integratieve kader spreekt men dan van technisch eclecticisme.

De genoemde gemeenschappelijke factoren kunnen worden geordend volgens drie dimensies. De eerste dimensie wordt de *ondersteunende* dimensie genoemd. Steungevende vaardigheden die gebruikt worden zijn bijvoorbeeld aandachtig luisteren, de juiste vragen stellen op het juiste moment en empathie. In deze dimensie is er ruimte voor het verhaal van de cliënt en is er een geïnteresseerde, respectvolle luisteraar die dit verhaal aanhoort. De tweede dimensie is de *leerdimensie*, waarin de cliënt tot nieuwe inzichten komt in zijn probleemsituatie. In deze dimensie wordt er gebruik gemaakt van vaardigheden die zich situeren op het cognitieve terrein, het affectief emotionele vlak en vaardigheden die gericht zijn op het lichamelijke. Te denken valt aan parafraseren en interpreteren. Tenslotte is er de *actiedimensie*, waarin de cliënt gaat experimenteren met nieuw gedrag en wordt begeleid om problematische gedragspatronen om te vormen tot handelwijzen die meer succes opleveren.

Leijssen vindt het onderscheid tussen counseling en psychotherapie noodzakelijk (Leijssen, 2001). Counseling moet niet worden vereenzelvigd met psychotherapie. Leijssen is van mening dat Rogers een verkeerde keuze heeft gemaakt door in de veertiger jaren zijn psychotherapeutische benadering ‘counseling’ te noemen. Counseling is volgens Leijssen een methodiek die weliswaar is ontwikkeld in therapeutische context, maar die geschikt is om in andere beroepsmatige activiteiten te worden gebruikt.

Voor Brammer, Shostrom & Abrego (1989) is counseling een gespreksmethodiek die, alhoewel ontwikkeld vanuit de Rogeriaanse psychotherapeutische benadering, ook geschikt is voor andere begeleidende beroepen. Het betreft namelijk een laagdrempelige manier van hulpverlening, waarbij de ervaring van de cliënt centraal staat.

Counseling is dus een geschikte methode om bij andere beroepen in te zetten. Dat geldt ook voor het humanistisch raadswerk, of de geestelijke verzorging. Overeenkomstig is dat beide gericht zijn op het begeleiden bij betekenisverlening bij het bestaan. Een geestelijk verzorger heeft echter per definitie een gerichtheid op zingeving, levensbeschouwing en bestaansvragen. Existentieel georiënteerde counseling zou een waardevolle aanvulling kunnen zijn op de wijze van gespreksvoering van de geestelijk verzorger.

1.3 Geestelijke en psychische zorg

Er is een tendens te zien waarin de psychologie als discipline een steeds belangrijkere plaats inneemt in de theorie en methodiek van de geestelijke verzorging. Tegelijkertijd heb ik de indruk dat psychologische hulpverleners zich steeds meer met zingeving zijn gaan bezighouden. Dat is onder meer het geval in de humanistisch-existentiële traditie in de psychotherapie, zoals de ‘client-centered therapy’ van Rogers (1951). Ten tweede de logotherapie van Frankl (1959). Tenslotte de ‘existential therapy’ van onder andere May (1961) en Yalom (1980), waarin aandacht is voor zingeving en in het verlengde daarvan voor religie en levensbeschouwing.

De vraag is welke plek de psychologie kan innemen in het werk van de geestelijk begeleider. Allereerst kan worden opgemerkt dat er een algemene verschuiving heeft plaatsgevonden van institutionele religie naar geïndividualiseerde zingeving. Deze verschuiving heeft invloed gehad op het werk van de geestelijk verzorger, namelijk: de nadruk is minder op de inhoud van religieuze en levensbeschouwelijke tradities komen te liggen en meer op zingeving als een algemeen menselijke functie. Zingeving wordt veeleer gezien als een psychisch proces (zie Van der Lans, 1992). Inzicht in de werking van dat proces en in de gespreksvoering die dit proces kan bevorderen is bepalend voor de vraag aan het begin van deze alinea. Ook in de Beroepsstandaard van de VGVZ word psychologische kennis en competenties genoemd bij de kwaliteitseisen voor geestelijk verzorgers (VGVZ, 2002, p. 18).

Nu geestelijk functioneren steeds losser is komen te staan van duidelijk geïdentificeerde levensbeschouwelijke tradities en zingeving als algemeen menselijke functie meer nadruk krijgt, is het van belang dat de geestelijk verzorger zowel over psychologische als hermeneutische competenties beschikt. Hermeneutische competentie is het vermogen om een relatie te leggen tussen de actuele ervaringswereld en de levensbeschouwelijke traditie waar iemand toe gerekend kan worden (van Knippenberg, 1987).

Zock maakt een expliciet onderscheid tussen ‘geestelijk en psychisch functioneren bij zingeving’ (Zock, 2007). Zij onderscheidt twee kenmerken van geestelijk functioneren. Ten eerste het uitgangspunt dat de mens als *geheel* gezien moet worden. Het geestelijke betreft de vraag hoe de mens als geheel, op allerlei verschillende niveaus, functioneert. Psychisch functioneren is daar één aspect van. Het geestelijke omvat dus het psychische. De geestelijk verzorger heeft daarmee een zogenaamde *holistische* benadering; hij richt zich op de ervaring van het menselijk bestaan als totaliteit.

Ten tweede gaat het geestelijk functioneren over de ‘existentiële dimensie van de menselijke ervaring’. Dit veronderstelt menselijke intentionaliteit en reflexiviteit. Zock zegt hierover:

“De bestaanswerkelijkheid is ruimer dan wat hier en nu met de zintuigen waarneembaar en met het verstand bevatbaar is. Juist omdat de mens als reflexief en intentioneel wezen zich bewust is van de eigen begrensdheid, is hij of zij in staat tot het stellen van existentiële vragen, ook wel laatste vragen, vragen naar het ‘ultieme’ genoemd: vragen naar wat niet waarneembaar, maakbaar en controleerbaar is.”
(Zock, 2007, p. 17).

Oftewel de mens is in staat tot *transcendentie*, in de zin van zelfoverstijging:

“De mens is een wezen wiens zelf tijd-ruimtelijk bepaald is, maar dat juist in die ervaring besef heeft van de eigen begrensdheid en boven zichzelf kan uitkijken.”
(Zock, 2007, p. 17).

1.4 Conclusie

In dit hoofdstuk heb ik onderzocht wat de wezenlijke elementen zijn voor het professionele referentiekader van de humanistisch raadsman. Ik heb dit gedaan door uit te werken waarin het humanistisch raadswerk zich onderscheidt van andere (geestelijke hulpverlenende) beroepen, zoals counseling en psychologie. Samenvattend gaat het bij humanistische geestelijke begeleiding om professionele (en ambtshalve) begeleiding van en hulpverlening aan mensen, inzake fundamentele vragen en problemen rond leven, lijden, ziekte en dood. Dit gebeurt op basis van (of geplaatst tegen) de achtergrond van hun eigen geloofs- of levensovertuiging, met als doel ondersteuning en/of bevordering van het geestelijk functioneren en (her)oriëntatie en bezinning op de eigen geloofs- en levensovertuiging.

Wezenlijke elementen van het professionele referentiekader van de humanistisch geestelijk begeleider bestaan ten eerste in de dubbele competentie: enerzijds het kennis hebben van religieuze en levensbeschouwelijke zingevingssystemen en in staat zijn tot filosofische en ethische reflectie op waarden, anderzijds psychologisch geschoold zijn om de interactie tussen levensbeschouwelijke inhouden en psychologische processen te begrijpen. Ten tweede is voor een humanistisch geestelijk begeleider van belang de persoonsgerichte benadering. Ten derde de aandacht voor de *existentiële* dimensie van zingeving, in het bijzonder voor de grenzen van de maakbaarheid. Tenslotte is de gerichtheid op de evaluatieve aspecten in het zingevingproces, zoals die naar voren komen in de (levens)verhalen van mensen: de interactie tussen iemands levensvisie aan de ene kant en psychische processen aan de andere kant.

In het volgende hoofdstuk werk ik de eigenheid van de existentiële psychotherapie uit en geef ik weer wat de wezenlijke elementen zijn van het professionele referentiekader van de existentieel psychotherapeut.

2 EXISTENTIËLE PSYCHOTHERAPIE

*Er bestaat maar één werkelijk ernstig filosofisch probleem:
of het leven wel of niet de moeite waard is geleefd te worden.*

Albert Camus

Wij mensen hebben het niet getroffen. Het lijkt alsof we voortdurend op zoek zijn naar de betekenis van het leven, terwijl we in een wereld zijn terechtgekomen die geen enkele intrinsieke betekenis heeft. Een van de belangrijkste uitdagingen in ons bestaan is een betekenis creëren die ons voldoende steun en vervulling geeft om het leven te kunnen leven. De moeilijkheid is echter dat we tegelijkertijd moeten vergeten dat we zelf degenen zijn die deze zingeving hebben bedacht, opdat we haar daadwerkelijk kunnen ondergaan. Onze ononderbroken zoektocht naar de zin van het bestaan, kan ons het bestaan als zinloos doen ervaren.

In de existentiële psychotherapie wordt er met de cliënt gekeken naar zijn bestaan, naar hoe dat in elkaar zit en hoe hij daar vorm aan geeft en in de toekomst *kan* geven. De cliënt leert zo te zien wat hij van zijn leven maakt op een manier die recht doet aan wat hij kan, wil en aan wat het leven vermag. Deze therapeutische stroming omvat verschillende varianten die alle worden gekenmerkt door het nemen van het menselijk bestaan als uitgangspunt. In dit hoofdstuk werk ik de eigenheid van de existentiële psychotherapie uit en geef ik weer wat de wezenlijke elementen zijn van het professionele referentiekader van de existentieel psychotherapeut.

In dit verslag worden de termen ‘existentiële psychotherapie’, ‘existentiële therapie’ en ‘existentiële benadering’ inwisselbaar gebruikt.

2.1 Psychotherapie en filosofie in vogelvlucht

In de psychotherapie draait het om een aantal verschillende processen, afhankelijk van de benadering: een persoon de gelegenheid bieden om nieuwe ervaringen en inzichten op te doen, hem hoop te geven op verlichting van zijn lijden, het doen toenemen van de kans op succeservaringen, het doorbreken van de vervreemding van een persoon van zichzelf en het teweeg brengen van emotionele arousal. In de existentiële psychotherapie wordt getracht via deze wegen een gevoel van demoralisatie tegen te gaan, kan er een nieuw wereldbeeld ontstaan en kan er uiteindelijk een vervullender bestaan worden bereikt.

Psychotherapie houdt zich bezig met psychosociale problemen en psychiatrische stoornissen. Centraal staat hulpverlening aan mensen met levensproblemen, waarbij wordt uitgegaan van een psycho(patho)logische visie op het onvermogen of disfunctioneren van de cliënt (Mooren, 2008). De existentiële benadering is vooral ontstaan als een reactie op de klassieke psychotherapeutische benadering, die steeds technisch-wetenschappelijker georiënteerd raakte. En ook in het huidige tijdperk, waarin protocollaire evidence-based therapieën de boventoon voeren, vormt de existentiële benadering een belangrijk tegengeluid.

Grote namen die bij deze stroming horen zijn onder andere Mick Cooper, Ernesto Spinelli, Irvin Yalom, Emmy Van Deurzen en, decennia terug, Rollo May, Jaspers en Binswanger. In Nederland was de psychiater Carp een bekend voorvechter van de existentiële filosofie en psychotherapie. Een variant van existentiële psychotherapie vormt de *Logotherapie* van Victor Frankl. Vele therapievormen zijn diepgaand beïnvloed door het existentialistische denken. Bijvoorbeeld de humanistisch-psychologisch georiënteerde vormen, zoals de client-centered therapy van Rogers, de Gestalttherapie en de transactionele analyse. Een andere therapievorm die dicht in de buurt lijkt te liggen is transpersoonlijke counseling.

De verschillende existentiële benaderingen hebben een eigen mensvisie, die is ingebed in de existentialistische filosofie. Wat de verschillende existentiële stromingen gemeenschappelijk hebben, is dat de problemen en stoornissen van een cliënt worden gezien als symptomen van de verstoring van de levensoriëntatie van de mens. Psychische problematiek wordt zo gezien als het gevolg van het niet in het reine kunnen komen met de existentiële gegevens van het bestaan. Het uitgangspunt is dan niet de pathologie, maar eerder een ‘onhandige’ manier van omgaan met de beperkingen van het leven (Van Deurzen, 2002). Verschillende stromingen trachten samen met de cliënt tot een meer leefbare manier te komen om met deze beperkingen om te gaan. Zo kan een cliënt tot een meer vervullend bestaan komen, maar wel met de dood voor ogen.

Toen ik op internet zocht naar treffers voor ‘existentiële therapie’ viel het mij op dat het met name wordt aangeboden voor vraagstukken rondom identiteit, zingeving, ouder worden en het leren omgaan met vervelende kanten het bestaan en van een persoon zelf. Ook voor zelfinzicht, op relationeel gebied en het omgaan met angsten in het algemeen lijkt het een geschikte therapievorm. Ik vermoed dat het echter een minder geschikte therapie is voor het aanpakken van duidelijk gekaderde problemen (denk bijvoorbeeld aan de angst voor spinnen).

Uit mijn bestudering van verschillende existentiële benaderingen kan ik opmaken dat de verschillende benaderingen met elkaar gemeen hebben dat ze zich richten op het onthullen van het *authentieke zelf*. Ook lijkt er overeenstemming te zijn dat een cliënt daarvoor geconfronteerd moet worden met zogenaamde *ultimate concerns*. Deze term is geïntroduceerd door de theoloog Paul Tillich en wordt op verschillende manieren vertaald (Mooren, 2010). Ook worden de ultimate concerns bij verschillende therapeuten op verschillende manieren opgevat. Voor mijn bespreking wil ik deze term beschrijven als de uiteindelijke gegevenheden, of grenzen van het bestaan (bijvoorbeeld het gegeven dat ik een sterfelijk wezen ben). Ik kom hier later nog uitgebreider op terug.

Hoewel er verschillende zaken gemeenschappelijk zijn in de diverse existentiële benaderingen, valt er niet één specifieke vorm van existentiële therapie aan te wijzen. Er is eerdere sprake van een veelheid aan benaderingen, die onderling gerelateerd zijn. Cooper (2002) onderscheidt bijvoorbeeld negen dimensies waarop existentiële therapieën van elkaar verschillen. Het voert te ver om al deze onderscheiden factoren hier uitgebreid te beschrijven. Cooper (2005) wijst op vijf belangrijke stromingen, te weten: de Daseinsanalyse, de logotherapie, de existentieel-humanistische benadering, de Britse school en de benadering van Laing. Ik zal deze vijf hieronder nader uitwerken.

2.2 Verschillende existentiële benaderingen nader bekeken

De Daseinsanalyse

De eerste die een vorm van existentiële therapie ontwikkelde was Binswanger, een Duitse psychiater. Hij noemde het toen nog Daseinsanalyse, de analyse van het zijn in de tijd. Verschillende factoren waren van invloed op zijn werk, waaronder de geschriften van Sartre en Heidegger en vooral ook wat hij in de oorlog gezien had. Op vraagstukken als waartoe mensen in staat zijn en wat ze te hebben doorstaan en aanvaarden in het leven, had de psychotherapie van die tijd volgens Binswanger geen afdoende antwoord.

De Daseinsanalyse is gesticht door Ludwig Binswanger en verder ontwikkeld door Medard Boss. Cooper (2005) beschrijft dat de Daseinsanalyse de psychoanalyse tracht te herformuleren langs meer humaniserende lijnen. Psychologisch welzijn wordt begrepen als *openheid* naar de wereld. Dit houdt in het ervaren van wat de wereld aanbiedt, zonder vervorming of ontkenning. Moeilijkheden ontstaan wanneer er sprake is van een hoge mate van geslotenheid voor de eigen wereld, wanneer het individu zichzelf niet toestaat het gehele

spectrum van mogelijkheden in de wereld te ervaren. De mens is echter juist *in-de-wereld-zijn*.

Boss is meer gericht op de persoonlijke dimensie van de existentiële ervaring en minder op wat het voor de cliënt in het algemeen betekent om mens te zijn. Dat hangt voornamelijk samen met zijn klassiek analytische herkomst, waarin een gerichtheid is op de pathologische dimensie. Dat wil zeggen dat deze meer gericht is op een te genezen stoornis dan op de gezondheid van de cliënt.

De Daseinsanalyse neemt verschillende klassieke psychoanalytische praktijken over. Ze geeft er echter wel een eigen betekenis aan. Boss gebruikt bijvoorbeeld de vrije associatie als zijnde een fundamenteel open houding, die de cliënt toegang kan verschaffen tot het volledige terrein van zijn werkelijkheid.

Boss beschrijft dat ik als mens de fenomenen ontmoet die zich in mijn bestaan aandienen en ze tegelijk onthul. Maar die onthulling van wat in mij is, is altijd op een bepaalde manier en daarmee niet volledig. Om die reden is het niet goed mogelijk om te spreken over realiteit en irrealiteit, bewust en onbewust. Elk zijn van de mens is een *niet-volledig-zijn*.

In de therapeutische relatie hebben alle fenomenen hun eigen directe realiteit. Op die manier moet er mee om worden gegaan. Bij niets van wat er in het contact met de cliënt gebeurt, kan er dan ook de schuld worden gelegd bij de pathologie, bij het verleden, of bij het onbewuste.

Zoals gezegd heeft de Daseinsanalyse een aantal gerichtheden van de psychoanalyse behouden, ondanks dat er een omslag is geweest. Dat is bijvoorbeeld zichtbaar in hoe zij met begrippen als overdracht en tegenoverdracht omgaat. Dit lijkt *deels* nog op wat er in de psychoanalyse over wordt gezegd.

Woorden als ego, weerstand, projectie en overdracht worden dan ook beschouwd als constructen. Waar het om draait is om ze als fenomeen te gaan zien: als wat zich toont in deze mens, in dit leven. De psychoanalytische constructen krijgen hun betekenis in de directe ervaring van het bestaan van de cliënt. Een voorbeeld is dat de een Daseinsanalyticus bij een overdrachtsrelatie niet zal vragen naar het oorspronkelijke conflict met de vader, maar eerder zich zal afvragen wat het betekent voor wie iemand is, wanneer de cliënt met deze overdracht komt.

De Logotherapie

Ook Frankl's visie op psychotherapie kwam voort uit zijn ervaringen in de Tweede Wereldoorlog. Het viel hem in de Duitse concentratiekampen onder andere op dat die mensen die er vast van waren overtuigd dat het leven een bepaald doel en zin had, een grotere overlevingskans hadden dan die mensen die deze overtuiging niet misten. Individuele overleving leek daarmee samen te hangen met een toekomstgerichte betekenis van het leven. Op deze observaties baseerde Frankl zijn logotherapie.

De logotherapie plaatst de menselijke drang om betekenis te geven centraal. Het ontdekken van de zin van iemands leven is de meest basale behoefte van de mens. Betekenis en zin zijn essentieel voor de menselijke ervaring van welzijn en geluk. In die zoektocht speelt het geweten een leidende rol. In de therapie wordt er naar gestreefd cliënten te begeleiden in hun zoektocht naar betekenis en doelen in hun leven. Psychische nood ontstaat daar waar een gebrek aan zingeving wordt ervaren in iemands leven.

Opvallend is dat Frankl beschrijft dat in iedere situatie die we tegenkomen bepaalde mogelijkheden en betekenissen liggen verhuuld, die erop wachten om te worden vervuld. Er wordt hier dus gewerkt vanuit de aanname dat het leven een zin en betekenis heeft, in plaats van uit de fenomenologie van wat zich voordoet. Hiermee verschilt het werk van Frankl sterk van andere existentiële therapeuten.

Cooper (2005) beschrijft dat Frankl ervan uitgaat dat elke mens een bepaalde wijsheid bezit, een zogenaamd pre-reflectief ontologisch zelfbegrip. Dat wil zeggen een idee van wat het is om mens te zijn, dat vooraf gaat aan iedere logica, alsook een begrip van betekenis die voorafgaat aan iedere moraal. De taak van de logotherapie is om die wijsheid te vertalen in het reflectieve bewustzijn. Frankl gelooft daarmee dat iedere mens een bepaalde kern in zich draagt en hij meent dat deze in de wereld van vandaag vaak onbewust blijft. Dit zou een verklaring zijn voor het gevoel van leegheid en betekenisloosheid van veel cliënten.

Frankl plaatst daarmee tevens een kritische noot bij de therapeutische stromingen die sterk gericht zijn op de ontwikkeling van het zelf en het ego. Daarmee mis je volgens Frankl de existentiële dimensie en dit kan de ontwikkeling doen stagneren. Existentieel therapeuten zullen niet zozeer gericht zijn op de vraag hoe het zelf zich beter kan ontwikkelen, maar eerder op de vraag wat dat zelf kan betekenen voor de wereld.

Een logotherapeut helpt de cliënt herinneren aan zijn spirituele kern. Hij tracht onder andere de cliënt gevoeliger te maken voor impulsen van het geweten en hem voor te bereiden op het nemen van verantwoordelijkheid voor zijn leven. Hiervoor worden bepaalde technieken gebruikt en procedures gevolgd. Cooper (2005) beschrijft onder andere de

techniek van het *aanspreken*, waarbij de cliënt wordt voorgehouden dat het leven zin heeft (waar hij vervolgens zelf naar op zoek dient te gaan); de *socratische dialoog*, waarbij de cliënt in debat met de therapeut op zoek gaat naar een bepaalde zingeving; de *paradoxe intentie*, waarbij de cliënt wordt aangemoedigd juist datgene te doen wat hij eigenlijk niet wil doen; en de *dereflectie*, waarbij de cliënt zijn aandacht richt op de wereld buiten hem, in plaats van op zichzelf.

De existentieel-humanistische benadering

Irvin Yalom ontdekte in zijn onderzoeken eveneens het belang van de existentiële dimensie. Hij was benieuwd naar de helende factoren van psychotherapie. Hij vroeg daartoe cliënten wat zij als helpend hadden ervaren. Daarbij werd er ook gevraagd naar existentiële factoren. Er werd bijvoorbeeld gevraagd of het helpend was geweest dat een cliënt werd geconfronteerd met de eigen sterfelijkheid, of met het gegeven dat de cliënt zelf de verantwoordelijkheid draagt voor zijn bestaan en de gevolgen daarvan voor zijn levenswijze. De aandacht voor deze verschillende existentiële thema's blijkt tot de verbazing van Yalom voor de cliënten een uiterst belangrijke helende factor te zijn.

De existentieel-humanistische benadering waartoe Yalom kan worden gerekend is ontwikkeld in de Verenigde Staten, met name op basis van het werk van Rollo May. Volgens May (1983) is het doel van de existentiële benadering dat de cliënt zijn bestaan als écht ervaart, dat hij zich volledig gewaar wordt van zichzelf, dat wil zeggen bewust van de eigen mogelijkheden en in staat daarnaar te handelen en er verantwoordelijkheid voor te dragen. May spreekt in dit verband van de 'ik-ben'-ervaring, waar ik later op terug zal komen. De mens wordt zo gezien als een wezen vol mogelijkheden en beperkingen. Het doel van de therapie is om de cliënt te helpen om deze mogelijkheden en beperkingen zelf actief te verkennen. Zo leert men verantwoordelijkheid nemen voor het eigen bestaan en de keuzes die daarbij horen.

De verschillende mogelijkheden en beperkingen die een cliënt kan ervaren, horen bij het leven. Beiden staan dan ook centraal in de existentiële benadering, omdat zij de weg wijzen naar de bestemming van iemands leven. Een cliënt kan in therapie zo het goede en het kwade in zichzelf leren kennen. Daarmee is de therapie dus een filosofische onderneming. De therapeut staat hier niet in een positie van het te weten voor de cliënt, maar zal de cliënt aansporen wezenlijke keuzes te maken.

De existentieel-humanistische benadering heeft een relatief individualistisch perspectief. Het gaat er in therapie om contact te maken met de eigen gevoelens en behoeftes.

De druk die men ervaart van anderen zou daarbij geen leidende rol mogen spelen. Het is juist in het conformisme dat de mens volgens May raakt afgeleid van zijn authentieke zelf (May, 1994). May grijpt hiermee terug op een concept van Heidegger van *das Man*, de anonieme conformistische mens die zijn eigen zelf niet erkent.

De existentieel-humanistische benadering gaat uit van een relatief optimistische (Amerikaanse) kijk op de menselijke natuur (Cooper, 2005). Deze stroming legt grote nadruk op de eigen vermogens en mogelijkheden tot verandering. Daarbij heeft de benadering oog voor de onmogelijkheden en de grenzen van het bestaan waar iemand mee geconfronteerd kan worden. Eerder werden in dit verband de zogenaamde ultimate concerns benoemd. Yalom (1980) benoemt er in zijn werk vier:

- 1) de dood als einde van mijn bestaan;
- 2) 2) de mateloze vrijheid die ik heb in de keuzes die ik maak;
- 3) 3) het feit dat ik als mens ten diepste totaal geïsoleerd ben van de anderen;
- 4) 4) de zinloosheid van het bestaan op zich.

De persoonlijke ervaringen en moeilijkheden van de cliënt worden door Yalom geduid als weerstand tegen het ervaren van deze fenomenen. Wanneer men het bewustzijn van de begrensdheid van het bestaan vermijdt, kunnen er psychische mechanismen ontstaan als onderdrukking, ontkenning en vervorming. De taak van de therapeut is hier om de cliënt duidelijk te maken waar hij zichzelf misleidt of blokkeert en de noodzaak in te laten zien van confrontatie met deze zaken.

De cliënt wordt daarbij aangemoedigd om in contact te komen met zijn subjectieve ervaringen in het *hier-en-nu*. Ook de therapeut tracht in het contact zo authentiek mogelijk te zijn. Het behoort tot de mogelijkheden van de therapeut om eigen ervaring in te brengen, alsook zijn gevoelens naar de cliënt. Door deze accepterende en authentieke houding wordt er voor de cliënt de gelegenheid gecreëerd om, los van de wensen van anderen, in contact te komen met de eigen mogelijkheden en verlangens. Dit is helend voor de cliënt, omdat hij zo zijn plaats in de wereld kan innemen.

De uitgangspunten van de verschillende existentieel-humanistische therapeuten verschillen van elkaar. Zo is (angst voor) de dood een van de fundamentele thema's bij Yalom. May legt eerder de nadruk op non-conformisme en authenticiteit. De existentieel-humanistische benadering gebruikt tevens veel technieken uit andere referentiekaders. Schneiders existentieel-integratieve therapie tracht bijvoorbeeld de cliënt te ontmoeten 'waar hij leeft'. De gebruikte technieken zijn dan ook afgestemd op de cliënt.

De Britse school

Evenals de existentieel-humanistische benadering is de *Britse school* zeer divers. Er is geen sprake van een bepaalde overzichtelijke behandelmethod. Wat kenmerkend is, is dat er filosofische vragen worden gesteld naar de doelen en taken die mensen zich stellen. De Britse school is daarmee meer filosofisch gericht. Wellicht niet verwonderlijk, aangezien een van de belangrijkste oprichters, Emmy Van Deurzen, zelf filosofe is.

Bij de benadering wordt voortgebouwd op een aantal ideeën van Robert Laing. Het draait bij hem om het ontwikkelen van een relatie. Technieken worden daarin buiten beschouwing gelaten. Het gaat erom cliënten te helpen hun geleefde ervaringen te onderzoeken. De benadering is daardoor meer beschrijvend dan interpretatief. Cliënten worden gezien als wezens die op gericht zijn op zinbeleving.

Laing veronderstelt dat de drang om op begrijpelijke en zinvolle wijze te handelen bij iedere mens voortdurend aan het actualiseren is. In zijn werk was hij op zoek naar deze begrijpelijkheid en zinvolheid in de gedachten en handelingen van psychiatrische patiënten. Het vermogen is volgens Laing in deze patiënt niet beschadigd; hij tracht juist om een zinvol en begrijpelijk bestaan te leiden.

In zijn werk heeft Laing veel te maken gehad met psychotische patiënten. Deze patiënt is zijn gevoel voor de realiteit verloren en zoekt naar manieren om echt te zijn, om de eigen identiteit te bewaren. In dit verband spreekt Laing over de splitsing tussen vals zelf en echt zelf. Van vals zelf is sprake wanneer een persoon zich alleen nog in staat acht te overleven door te voldoen aan door anderen opgelegde verwachtingen. De persoon raakt daardoor verwijderd van zichzelf en voelt zich niet meer verbonden met de wereld. Dit zou verklaren waarom mensen zich als dood kunnen beschrijven.

Uit het gebrek aan vertrouwen in het eigen bestaan volgen volgens Laing drie existentiële onzekerheden die de patiënt ervaart:

- 1) *engulfment*, de angst om te worden overweldigd, waarbij de eigen identiteit wordt omgeven en vernietigd door de ander;
- 2) *implosion*, waarbij iemand zich compleet leeg voelt en bang is om in een zwart gat te verdwijnen, of in een eindeloze afgrond te vallen;
- 3) *petrification*, waarbij iemands eigenheid en autonomie worden genegeerd en iemand zich voelt verstenen.

Laing verbindt deze ervaringen met het onbelichaamd zijn, waarin iemand zijn lichaam niet als zelf, maar eerder als vals zelf ervaart, dat door anderen kan worden gemanipuleerd.

Zoals gezegd gaat het Laing om de ware ontmoeting en niet om therapeutische technieken. Om deze reden is hij volledig eerlijk tegen cliënten en neemt de ervaring van iedere cliënt volledig serieus. Een grote verdienste van Laing die door Van Deurzen wordt benoemd is ook dat hij laat zien dat het mogelijk en belangrijk is om aandacht te besteden aan het gezonde deel van een persoon, en niet alleen op het pathologische, te genezen deel. De gekte kan in veel gevallen worden gezien als een functie van de situatie, of de structuur van de familie.

Een andere vertegenwoordiger van de Britse school is Ernesto Spinelli en hij geeft een *fenomenologische* invulling aan de benadering. Hij hecht er veel belang aan om bij de persoonlijke ervaringen van de cliënt te blijven en de moeite te nemen om de wereld te bezien vanuit het perspectief van de cliënt. Spinelli hecht dan ook veel belang aan het op de achtergrond plaatsen van de eigen waarden en aannames.

Een ander belangrijk element is er volgens Cooper (2005) in gelegen dat Spinelli een intersubjectieve wereldvisie heeft. Daarin is de mens intrinsiek verbonden met anderen. In therapie is het dan ook belangrijk om gewaar te zijn en expliciet te maken hoe de cliënt door de therapeut wordt beïnvloedt. Niet alleen de eigen ervaringen van de cliënt zijn daarbij onderwerp van onderzoek, maar ook de invloed hiervan op de relaties van de cliënt met anderen. De therapeutische ontmoeting wordt daarmee tot een soort van oefenterrein, waarin relationele gebieden kunnen worden onderzocht aan de hand van de interactie met de therapeut.

Van Deurzen zelf werkt meer existentieel-filosofisch. Het gaat daarbij niet alleen om wat een cliënt voelt, maar ook hoe hij denkt over zijn wereld en leven. Er is dus ook een belangrijke plaats in therapie weggelegd voor waarden en betekenissen, naast emoties en gevoelens. Cooper (2005) merkt op dat het soms minder lijkt op een persoonlijke exploratie en meer op een algemene filosofische dialoog, waarin de uitdagingen van het leven besproken worden.

In therapie staan dus de waarde en betekenis van het leven centraal en kan worden verkend hoe iemand zijn leven op een meer betekenisvolle manier kan vormgeven. Evenals Laing besteedt Van Deurzen daarbij veel aandacht aan het gezonde deel van een persoon. Ze veronderstelt dat een cliënt niet zozeer ziek is, maar eerder op een ‘onhandige’ manier omgaat met de universele beperkingen van het leven:

”Het leven [is] een eindeloze worsteling waarin momenten van gemak en geluk eerder uitzondering zijn dan regel.” (Van Deurzen, 2002).

Levensproblemen kunnen daar de kop opsteken waar mensen de realiteit van hun bestaan liever niet onder ogen willen zien. Doel van de therapie is dan ook om mensen te helpen om zich bewust te worden van hun daaruit volgende zelfmisleiding. Cliënten worden ertoe aangemoedigd alle aspecten van zichzelf en het leven onder ogen te zien.

2.3 Conclusie

De existentiële benadering neemt de menselijke conditie als uitgangspunt en onderzoekt de onvermijdelijke gegevens waar mensen in hun leven mee worden geconfronteerd. Belangrijke begrippen daarbij zijn onder andere vrijheid, verantwoordelijkheid, autonomie, authenticiteit en dood. Een existentieel therapeut faciliteert een proces waarin een cliënt in staat wordt gesteld om deze zaken onder ogen te zien. De inzet is daarbij om de cliënt te ondersteunen in het verhelderen van zijn situatie, met inbegrip van de daarbij voorkomende angsten, verlangens, teleurstellingen, keuzes en verantwoordelijkheden.

De existentiële benadering kan worden omschreven als een filosofische psychotherapie. Bij het onderzoeken van de problematiek waar mensen mee kampen, staat steeds de *betekenis* centraal en wordt er gezocht naar manieren om deze te veranderen. Begrip van de wereld en van zichzelf zijn daarbij essentiële factoren in de zoektocht om zin te geven aan het eigen leven. Zo kan de cliënt tot een beter begrip komen van wat voor hem van werkelijk belang is in zijn leven.

Een existentieel therapeut onderscheidt zich op verschillende vlakken van de psychiater en psycholoog enerzijds en de geestelijk verzorger anderzijds. Ik kom hier in het volgende hoofdstuk uitgebreid op terug. Voor nu is het van belang om te vermelden dat er bij symptomen en stoornissen in existentiële therapie wordt gezocht naar nieuwe betekenissen. Deze symptomen worden gezien als verwijzend naar het existentiële domein. De therapeut is in dit opzicht bezig met zingeving. Het draait er daarbij om zicht te krijgen op de eigen problematiek en het eigen leven, zodat de cliënt daar weer raad mee weet.

In bovenstaande zijn reeds enkele kenmerken van het professionele referentiekader van de existentieel psychotherapeut benoemd. De nadruk ligt steeds op het *existentiële perspectief*, dat de gehele mens in overweging neemt en zijn problemen en ervaring werkelijk serieus neemt. In existentiële therapie ligt de nadruk daarbij niet op het oplossen van problemen, maar eerder op het faciliteren van een zoektocht naar een nieuwe, eigen betekenis

voor het bestaan van de cliënt. Door te leren leven vanuit de eigen betekenisgeving kan er een oplossing worden gevonden voor bepaalde problemen, kan de eigen problematiek vanuit een nieuw perspectief worden gezien en kan boven alles het leven meer glans krijgen.

In de therapie wordt de cliënt aangemoedigd om zelf op zoek te gaan naar waar het voor hem om draait en om individuele keuzes te maken. Het uitgangspunt van de therapeut is daarbij de mens die tegenover hem zit en niet de pathologie. Ieder probleem wordt vanuit deze houding benaderd en op haar existentiële dimensie beschouwd. Daarmee komt de problematiek terecht in het domein van de zingeving- en levensproblemen.

In het volgende hoofdstuk werk ik uit wat de existentiële benadering en de humanistische geestelijke begeleiding met elkaar gemeen hebben, waarin ze van elkaar verschillen en tenslotte wat de humanistische geestelijke begeleiding kan ontleenen aan de existentiële benadering.

3 HUMANISTISCH RAADSWERK & EXISTENTIËLE THERAPIE

*Everything has been figured out,
except how to live.*

Jean-Paul Sartre

Zowel in het humanistisch raadswerk als in de existentiële psychotherapie worden mensen begeleid bij levensvragen. Beide beroepen hebben dan ook veel met elkaar gemeen. Dit roept vragen op omtrent het werkterrein van beide beroepssoorten. In dit hoofdstuk werk ik uit wat beide beroepen met elkaar gemeen hebben, waarin ze van elkaar verschillen en tenslotte wat het humanistisch raadswerk kan ontleen aan de existentiële benadering.

3.1 Overeenkomsten en verschillen

Humanistische geestelijke begeleiding en existentiële psychotherapie vertonen op verschillende punten overeenkomsten. In haar afstudeeronderzoek geeft Swaak (2012) een uiteenzetting van verschillende elementen die met elkaar vergeleken kunnen worden. Enkele voorbeelden zijn dat zowel de existentiële psychotherapie als de humanistische geestelijke begeleiding overwegend tegen het werken met diagnostische kaders zijn; binnen beide begeleidingsvormen zijn onder andere het wereldbeeld en de ethiek van de cliënt van cruciaal belang; er is in de begeleiding een grote nadruk op de vrijheid en verantwoordelijkheid van de mens; en beiden hanteren de aanname dat mensen in de moderne tijd ondersteuning kunnen gebruiken in het nadenken over hun levensbeschouwelijk kader en willen zelfreflectie stimuleren.

Een volgende vraag is dan waarin existentiële psychotherapie en humanistische geestelijke begeleiding zich van elkaar onderscheiden. In de jaren vijftig was het antwoord op deze vraag niet moeilijk. Geestelijke begeleiding vond destijds plaats binnen het kader van het pastoraat en daar ging het om woordverkondiging. In de jaren zestig en zeventig veranderde deze visie echter. Steeds meer ging het er in de geestelijke begeleiding in zijn algemeenheid om de mogelijke betekenis van de levensbeschouwing voor het individu op het spoor te komen. Humanistisch geestelijk begeleiders gingen daarbij uit van de persoon die om hulp vraagt en zijn manier van zien en denken. Hiermee wordt echter ook het verschil met de existentiële benadering steeds onduidelijker.

Mooren heeft een boek geschreven over de verhouding tussen geestelijke begeleiding en psychotherapie (2008). Hij begint met de constatering dat er sprake is van verschillende beroepssoorten. Hieronder wordt verstaan:

“(...) een verzameling beroepen, die onderling (soms sterk) uiteenlopende activiteiten kunnen omvatten, maar die als overeenkomstig erkend worden.” (Mooren, 2008, pp.11-12).

Hij stelt vervolgens dat de eigen levensbeschouwing en de wetenschappelijke doordenking daarvan het ‘primaire referentiekader’ van de geestelijk begeleider vormen, en de psychologie het ‘secundair referentiekader’. Voor psychotherapeuten is dat omgekeerd. Het primaire referentiekader is ‘het dominante geheel van inzichten en opvattingen dat de wijze bepaalt waarop het beroep wordt uitgeoefend (in ons geval: de wijze waarop de vragen en problemen van de cliënt worden benaderd).

3.2 Psychotherapie en pathologie

In de psychiatrie wordt er gewerkt met diagnostische criteria, die uiteindelijk hebben geleid tot de ontwikkeling van de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, afgekort DSM (APA, 2003). Dit is een classificatiemodel waarmee aan de hand van een aantal criteria kan worden bepaald of er bij een patiënt sprake is van een bepaald afwijkend gedragsbeeld. De meest recente versie is de DSM-IV-TR.

Een psychotherapeut wordt in de regel onderricht in verschillende technieken om met dit nu overheersende model aan de slag te gaan. Een humanistisch raadsman zal ook te maken krijgen met psychische problemen, maar daarbij zal in de meeste gevallen geen sprake zijn van een ernstige psychiatrische stoornis. De aandacht zal vooral uitgaan naar mensen met levens- en zingevingsvragen. Bij een vermoeden van psychiatrische problematiek is een verwijzing naar een psycholoog of psychiater op zijn plaats. Hiervoor is een geestelijk begeleider immers niet opgeleid.

Deze beschrijving zou het vermoeden kunnen opwekken dat geestelijke begeleiding en psychotherapie van elkaar kunnen worden onderscheiden in termen van levensvragen versus pathologie. Hier zit een kern van waarheid in, maar toch is dit onderscheid kunstmatig. Er is immers een glijdende schaal waarneembaar tussen wat als normaal en wat als abnormaal wordt beschouwd. Zo zou een geestelijk begeleider in contact kunnen staan met iemand die

depressieve klachten heeft, maar zal er al gauw worden doorverwezen op het moment dat iemand lijdt aan een depressie.

3.3 Humanistisch raadswork en existentiële therapie

Een psychotherapeut zal in verhouding tot een geestelijk begeleider een grotere gerichtheid hebben op het genezen van een bepaald ziektebeeld. Gedurende de behandeling kunnen psychotherapeuten echter ook worden geconfronteerd met levensvragen. Veel cliënten lopen namelijk rond met de vragen hoe het leven het best geleefd kan worden. Dit is zowel voor de existentiële benadering als voor de humanistische geestelijke begeleiding een belangrijk aandachtsgebied. Zoals eerder beschreven is het uitgangspunt in beide vormen van begeleiding niet het ziektebeeld, maar de mens die tegenover de begeleider zit. Problemen worden dan beschouwd op hun existentiële dimensie, als voortkomend uit moeilijkheden in het omgaan met de zin van het leven en de universele beperkingen die het leven stelt en bevinden zich in het domein van zingeving- en levensvragen.

Opnieuw kan hier de vraag worden gesteld wat een humanistisch raadsman onderscheidt van een existentieel therapeut. Zij nemen immers dezelfde levensvragen tot belangrijk aandachtsgebied. Een belangrijk onderscheid dat hier genoemd kan worden is dat een geestelijk begeleider maar een beperkte expertise heeft op pathologisch gebied. Hij zal eerder inspelen op de levensbeschouwelijke laag en op het betekenisniveau van bepaalde symptomen en stoornissen; deze verwijzen immers naar het existentiële domein. Hierin ligt dan ook de *expertise* van een geestelijk begeleider en is een voorname taak weggelegd aangaande het *proces van zingeving* van een cliënt.

Het gaat er in de existentiële benadering om een bepaald zicht te krijgen op de problemen en het leven van de cliënt, dat deze er zich weer raad mee weet. De humanistisch geestelijk begeleider is daarom bij uitstek geschikt voor deze benadering. Hij richtte zich immers altijd al op levensproblemen en mist de technische en wetenschappelijke eenzijdigheid van veel hedendaagse therapeuten.

De rol van een humanistisch raadsman kan worden voorgesteld als die van een medereiziger, of een gids, die niet per se wil genezen, maar cliënten helpt de eigen weg te ontdekken. Hiervoor kan een crisis nodig zijn (May, 1994) die de cliënt ertoe brengt hulp te zoeken. Op die momenten is het leven niet langer zo als het leek te zijn. Een belangrijke taak als geestelijk begeleider is om op die momenten ondersteunend aanwezig te zijn en daarbij kan aan de cliënt worden duidelijk gemaakt dat een nieuwe zingeving de plaats van de oude kan innemen. Zo kan er nieuwe bestaansgrond worden ervaren. Het gaat er dan niet om hoe

iemand's persoonlijkheid in elkaar steekt, maar hoe het leven geleefd kan worden, op een hoogstpersoonlijke en authentieke manier.

3.4 Werken met existentiële begrippen

In het volgende hoofdstuk werk ik uit hoe een humanistisch geestelijk begeleider kan werken met existentiële begrippen. Vooruitlopend hierop bespreek ik nog enkele overeenkomsten tussen het humanistisch geestelijk raadswerk en de existentiële psychotherapie, die een beeld schetsen van hoe beide beroepen elkaar op een vruchtbare wijze (kunnen) beïnvloeden.

Het vinden van een uiteindelijke betekenis in het leven is ook in de ogen van May (1994) essentieel voor een gezonde persoonlijkheid. Men dient zichzelf te overstijgen en zich een voorstelling te maken van de mogelijkheden die voor iemand liggen. Zo kan iemand zijn bestaan begrijpen en er ook verantwoordelijkheid voor nemen. Wanneer men aldus toekomt aan zichzelf, is men vrij om het leven zelf vorm te geven. Uiteindelijk draait het voor May om *zelfbewuste vrijheid*. Men bestaat dan weliswaar uit bepaalde patronen, maar men is zich gewaar dat men is wie men is en dát men nu is en daarmee om moet gaan.

Van Deurzen (2002) ziet therapie als een proces waarin de cliënt de waarde van zijn leven onderzoekt. Het therapeutisch proces is gericht op hoe een persoon het leven, de wereld en zichzelf ervaart en het doel is om te helpen vast stellen wat in het leven voor iemand van werkelijk belang is. Om aldus in het licht van alle mogelijkheden en beperkingen zichzelf als echt en authentiek vorm te kunnen geven en opdat zich men weer kan verbinden met het leven op een manier die voor die persoon betekenisvol is.

Existentiële therapie is zo als het ware een handleiding voor de kunst om te leven. Iemand wordt ertoe bewogen de gegevenheden van zijn bestaan te onderzoeken, mogelijkheden te leren benutten en beperkingen te accepteren. Dit kan leiden tot meer creativiteit en authenticiteit. Het leven kan zo een nieuwe betekenis krijgen, met als uiteindelijk doel dat de cliënt weer met zichzelf uit de voeten kan.

Er is in de existentieel therapeutische benadering dus geen vaststaand kader van betekenissen, maar men wordt ertoe uitgedaagd zelf op zoek te gaan naar wat het meest waardevol is in het eigen leven. De therapeut zal de cliënt vooral aanmoedigen om voor zichzelf op zoek te gaan en het leven te leven naar eigen standaarden. Zijn gerichtheid zal vooral zijn op het ontrafelen van deze idealen. Ook is hij in staat een kader te verschaffen waarin verschillende levensdoelen in hun samenhang kunnen worden onderzocht en worden gezien op hun praktische toepassingswaarde binnen de mogelijkheden en beperkingen van de individuele cliënt.

Deze punten vertonen belangrijke overeenkomsten met de werkzaamheden van een humanistisch geestelijk begeleider. Evenals de existentieel therapeut benadrukt de geestelijk begeleider de wereld van de eigen ervaring. Ook is er een sterke gerichtheid op het welzijn van de cliënt, waarbij dit welzijn sterk is gericht op het potentieel van de cliënt om *het goede leven* vorm te geven. Het is niet noodzakelijk zich aan te passen aan zijn omgeving, zich te conformeren, of alle mogelijkheden van zijn zelf te actualiseren. Het gaat erom op creatieve en authentieke wijze vorm weten te geven aan het bestaan, op een manier die dicht bij het wezenlijke zelf van de persoon ligt.

Een geestelijk begeleider is in dit proces niet de analyticus van iemands geest, of iemand die in volledige aanvaarding de ander volgt. Hij is iemand die *samen* met de ander erop uittrekt en verkent wat de ervaringen, mogelijkheden en beperkingen zijn van de individuele cliënt. Zo wordt er gezocht naar bepaalde kwaliteiten in het omgaan met de beproevingen die het leven ons stelt. Zo wordt er gezocht naar die dingen die het waard zijn om voor te sterven.

Een cliënt kan zo zijn eigen manier ontdekken om de uitdagingen van het leven het hoofd te bieden, door te reflecteren op de manier waarop iets doorwerkt in de doelen en houding tegenover het leven. Die houding kan de betekenis van het leven creëren. Zo kan de cliënt komen tot zijn eigen hoogstpersoonlijke bestemming in het leven.

Door op deze manier te krijgen naar de dynamiek van het leven verschuift de aandacht weg van een eventuele pathologie. Zoals gezegd is het doel van humanistische geestelijke begeleiding niet het behandelen van een bepaald ziektebeeld, maar een soort training in de kunst van het leven. Een dialoog waarin iemand op een ander heen kan worden gebracht, de wereld met een hernieuwde verwondering en interesse kan waarnemen en met nieuwe moed de eigen talenten verder kan ontwikkelen en daarin de uitdagingen van het leven het hoofd te bieden.

4 EXISTENTIËLE GESPREKSVOERING

*Wie een waarom heeft waarvoor hij kan leven,
kan bijna elk hoe verdragen.*

Friedrich Nietzsche

In dit hoofdstuk werk ik uit hoe er in de humanistische geestelijke begeleiding kan worden gewerkt met existentiële begrippen. Ik begin met een bespreking van een van de belangrijkste thema's in zowel het humanistisch raadswerk als in de existentiële filosofie en –therapie: de eindigheid van het bestaan. Die eindigheid haalt weliswaar de zin van het leven nabij, maar daarmee gepaard gaat het risico van mislukking.

Dit spanningsveld brengt mij vervolgens tot het bespreken van een ander belangrijk thema in zowel begeleiding als therapie: existentiële angst. Angst is de ervaring die hoort bij het bewustzijn van de eigen sterfelijkheid. Existentiële angst biedt iemand echter ook de kans om dichter tot zichzelf te komen. Langs deze weg kan iemand zich steeds meer leren oriënteren op zijn bestaan.

In de literatuur worden verschillende manieren van oriënteren genoemd. Ik heb ervoor gekozen om twee vormen uit te werken die mij van belang lijken bij het humanistisch raadswerk. Een eerste vorm kan worden gevonden in de 'ik-ben' ervaring van Rollo May. Na een bespiegeling op wat het betekent wanneer de begeleider zich bezighoudt met het levensverhaal van de cliënt, komt een tweede vorm van oriëntatie aan de orde: de terugkeer naar de 'originele intentie' beschreven door Emmy Van Deurzen.

Ten slotte sta ik stil bij een van de belangrijkste doelen van het humanistisch raadswerk: zo authentiek mogelijk kunnen leven.

4.1 De eindigheid van het bestaan

De mens is onherroepelijk sterfelijk. Onze sterfelijkheid markeert de uiteindelijke grens van ons bestaan. Hoe kunnen wij met dit besef leven? De existentiële benadering besteedt veel aandacht aan de beperkingen van het menselijk leven. Sterfelijkheid is daarom een belangrijk thema in deze benadering.

In *The Denial of Death* beschrijft de cultureel-antropoloog Becker dat de tragedie van het menselijk bestaan het besef is "uit het niets te zijn gekomen, een naam te hebben en kennis van het zelf, diepe innerlijke gevoelens te hebben, een martelend verlangen naar leven

en zelfexpressie – en ondanks alles toch te sterven.” (Becker, 1973; geciteerd in Cooper, 2005). Dit besef is in eenieder sluimerend aanwezig en kan op momenten werkelijk tot iemands bewustzijn doordringen. Men wordt dan geconfronteerd met dat er gedurende de eigen levensloop veel verschillende keuzemogelijkheden zijn en zijn geweest en dat men om een keuze te maken een groot aantal mogelijkheden heeft moeten afwijzen. En ondanks de vele moeite die men zich heeft getroost om al dan niet een bepaalde richting in het leven te kiezen, zal men er straks niet meer zijn.

Dit inzicht van de eigen sterfelijkheid kan een mens verlammen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de mens op verschillende wijzen aan het bewustzijn van dit existentiële gegeven zal trachten te ontkomen. Een aantal van de manieren waarop iemand zijn angst voor de dood kan ontvluchten worden beschreven door May en Yalom. Men kan zich bijvoorbeeld conformeren aan anderen, de angst bedwingen met rituelen, of onderdrukken met rationalisaties (May, 1994).

Men kan er echter ook voor kiezen om de confrontatie aan te gaan met het besef een sterfelijk wezen te zijn. Angst is namelijk een belangrijk signaal. Juist door de eigen angst onder ogen te zien en werkelijk tot zich te laten doordringen, kan iemand zich bewuster worden van zijn huidige bestaan. In het besef dat de eigen sterfelijkheid onafwendbaar is, ontstaat een zekere ruimte. De dreiging van de dood maakt het huidige wel-zijn tot iets waardevols. Door het niet-zijn te omarmen, omarmt men zo zijn gehele bestaan, waar zowel het zijn als het niet-zijn deel van uitmaken.

In de therapie van Yalom neemt sterfelijkheid een belangrijke plaats in. In zijn beschrijving van andere existentiële begrippen (vrijheid, isolatie, betekenisloosheid) bouwt Yalom voort op dit thema (Yalom, 1980). De confrontatie met de dood is volgens Yalom een grenservaring. Daarin wordt iemand van de mythe van zijn onsterfelijkheid ontdaan. Doordat iemand zich bewust wordt van zijn eindigheid, wordt er een belangrijk aspect van zijn leven onthuld. In de confrontatie met de dood wordt de eigen verantwoordelijkheid onherroepelijk zichtbaar. Men kan zich niet langer verschuilen. Dit kan gepaard gaan met sterke angstgevoelens. Dit kan echter ook een motiverende werking hebben; het kan leiden tot een grotere waardering van de positieve kanten van het bestaan.

De vraag die dan rijst is hoe je dit besef in mensen kunt aanwakkeren. Het is geen kwestie van het te ‘geven’ aan de cliënt. Yalom benadrukt dat het draait om te helpen erkennen dat de ervaring van eindigheid overal om iemand heen is. In het leven van alledag houden de meeste mensen dit besef buiten hun ervaring. De taak van een therapeut of begeleider is om deze zaken onder de aandacht van de cliënt te brengen. Iemand kan zo tot

een voller bestaan komen. De nadruk ligt daarbij op het faciliteren van een proces waarin iemand de eigen sterfelijkheid onder ogen kan komen. Daarbij kan iemand worden geconfronteerd met de mechanismen die iemand heeft ontwikkeld om dit besef te omzeilen.

In ieder gesprek kunnen zich momenten voordoen waarin de cliënt meer inzicht kan krijgen in de existentiële dimensies van zijn leven. Een voorbeeld hiervan kan de ervaring van verlies zijn, of de dood van een dierbare. Bij de dood zal de nadruk wellicht in de eerste instantie liggen op het proces van rouw. Tegelijkertijd kan door die rouw de confrontatie met de eigen sterfelijkheid worden beleefd. Met het overlijden van een ander sterft er tegelijkertijd iets gemeenschappelijks. Daarin wordt iemand geconfronteerd met de eigen onmacht en kwetsbaarheid. Ook andere gebeurtenissen in het leven kunnen overigens de aanzet zijn tot het doorbreken van de verdedigingsmechanismen die de dood buiten de ervaring trachten te houden. Bijvoorbeeld een verjaardag kan aanleiding zijn voor iemand om zich bewust te worden van de eigen sterfelijkheid.

Een van de punten die Yalom ons meegeeft is om voortdurend alert te blijven op de aanwezigheid van existentiële dimensies in het verhaal van de cliënt. Bij ieder probleem kan de therapeut zichzelf de vraag stellen of en hoe er in deze situatie de angst of ontkenning van de dood doorwerkt. Waar het om draait is dat iemand tot zijn eigen kern, tot zijn zelf kan komen. Hiervoor is het noodzakelijk dat iemand zijn ontkenning weg laat, zijn eigen eindigheid onder ogen komt en de angst toelaat. De dood kan op die manier worden toegelaten en er worden geen illusies meer gekoesterd. Dit maakt iemand niet tot een passief wezen, maar brengt juist een bepaalde waarde in het eigen leven, die een motiverende werking kan hebben. Dit kan alleen dan plaatsvinden wanneer de dood onder ogen wordt gezien en de existentiële angst wordt toegelaten.

4.2 Existentiële angst

Volgens May (1994) leven we in een tijd waarin gevoelens van angst en onzekerheid een beperking vormen voor mensen. De angst hoort echter bij het leven. We worden er onherroepelijk mee geconfronteerd en we moeten een houding vinden om ermee om te kunnen gaan. Angst is de ervaring die hoort bij het bewustzijn van de eigen sterfelijkheid. Er is dan ook geen sprake van een affect zoals verdriet, maar het maakt deel uit van het menselijk bestaan. We kunnen plezier hebben, we *zijn* echter angstig.

Existentiële angst is onvermijdelijk verbonden met het gegeven dat iemand zijn hele leven onder ogen ziet, dus inclusief zijn sterfelijkheid. Van Deurzen (2002) beschrijft dat mensen ertoe zijn veroordeeld om angst te ervaren wanneer zij zich bewust worden van de

basale keuzes die het leven ons voorschotelt. Zodra iemand zijn mogelijkheden voor ogen krijgt, krijgt hij er de angst op de koop toe bij. Waar geen keuzemogelijkheden zijn, speelt de angst geen rol. Het is juist op de momenten dat het leven niet vanzelf zijn weg vindt, dat er existentiële angst ervaren kan worden. Zo bekeken kan angst dus indicatief zijn voor de mate waarin iemand zich bewust is van zijn hele bestaan.

De angst kan door een persoon echter ook worden onderdrukt, omdat het iemand teveel is. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren door ontkenning van het zelfbewustzijn. May (1994) beschrijft de mens van deze tijd als een wezen dat zijn zelfbewustzijn opoffert om zich te beschermen tegen de werkelijkheid van de verschillende levensmogelijkheden. Volgens May ligt aan de angst een conflict ten grondslag tussen waar iemand zich nu bevindt in zijn leven en zijn verwachtingen voor de toekomst. De angst maakt iemand bewust van de afgrond tussen wie hij nu is en tussen de verschillende mogelijkheden die hij wil realiseren. Wanneer die afgrond niet zo groot is, dan resulteert dit in een saai leven. Als deze afgrond echter te groot is, dan zal iemand hem liever niet willen zien en dat leidt tot onderdrukking van de angst. De afgrond is echter de plek waar iemand zicht kan krijgen op wat hij wil bereiken in het leven. Sterker nog, het is de plek waar sprake kan zijn van het leiden van een authentiek leven.

Angst is aldus indicatief voor de plaats waar levensmogelijkheden zich tonen. In die verschillende mogelijkheden is de menselijke vrijheid aanwezig. Angst is dus als het ware een mogelijkheid die naar ons lonkt. Om die reden vindt May het belangrijk dat we ons afvragen wat de angst betekent in termen van nieuwe mogelijkheden die we kunnen realiseren. De angst is de motiverende kracht, die ons er toe kan aanzetten om nieuwe levensmogelijkheden te actualiseren. Al sinds de geboorte is er volgens May echter de angst voor die nieuwe mogelijkheden die zich in het leven kunnen voordoen. Die mogelijkheden zijn namelijk bedreigend voor de veiligheid die we op het huidige moment ervaren. Ze openen iemand echter tegelijkertijd voor een nieuwe vervulling van zijn leven.

Volgens Van Deurzen (2002) is de angst echter niet altijd op een zichtbare manier aanwezig. Woedeproblematiek kan bijvoorbeeld indicatief zijn voor de angst die iemand ervaart voor de basale onveiligheid die het leven met zich meebrengt. Een ander voorbeeld zijn paniekaanvallen, welke een herinnering kunnen zijn aan het omzeilen van de basale angst van het leven. Om op een constructieve manier met angst om te gaan, zal iemand in eerste instantie het bestaan van de angst moeten erkennen. Er moet volgens Van Deurzen sprake zijn van een basale *willingness* in het accepteren van de realiteit dat de angst gevoeld zal worden.

De vraag is in hoeverre iemand zich zal openen voor zijn eigen mogelijkheden en of iemand de motiverende werking van zijn angst zal erkennen.

Een existentieel therapeut of begeleider zal niet proberen om de angst te elimineren, maar zal de cliënt er toe uitnodigen om deze onder ogen te komen. Zo kan de angst een mogelijke betekenis krijgen en kan er moed worden ondervonden om ermee te leven. Zoals gezegd heeft de angst een zekere motiverende werking; zij zet in beweging en geeft de energie die nodig is om de eigen verantwoordelijkheden te erkennen. Op die manier kan iemand als het ware nieuw leven ingeblazen worden, wanneer hij zijn sterfelijkheid actief op zich neemt.

De natuurlijke neiging van veel mensen lijkt te zijn om te kiezen voor veiligheid en comfort. Cooper (2005) stelt bijvoorbeeld dat we onszelf niet echt toestaan om in te zien dat we keuzemogelijkheden hebben. Via deze weg wordt het existentiële perspectief van angst als het ware omzeild. Wat dit omzeilen betreft, beschrijft Van Deurzen (2002) globaal twee strategieën. Eén daarvan is om een passief leven te leiden. De rol van de therapeut of begeleider hierin kan dan zijn om de cliënt zich te laten verzoenen met de risico's en angst die horen bij een actief leven. De tweede strategie die Van Deurzen beschrijft is om het eigen leven te leiden alsof er geen keuzemogelijkheden zijn. Aangezien angst juist daar opdoemt waar er keuzes moeten worden gemaakt, kan door te leven alsof er geen keuzes en verantwoordelijkheden bestaan de angst dus min of meer worden geëlimineerd. Dit is een keuze voor zelfdeceptie, waarin iemand zich laat bepalen door zijn 'lot'. Iemand is dan weliswaar doorgegaan met zijn leven, maar het werkelijk bestaan en de zin en richting van het leven worden daarmee teniet gedaan.

Van Deurzen beschrijft verschillende stadia die een begeleider met de cliënt kan doorlopen in het leren omgaan met de eigen angst. Er kan in eerste instantie worden gewezen op de verschillende manieren waarop iemand in het dagelijks leven zijn angst omzeilt. Ook kan een begeleider de cliënt aanmoedigen om de angst onder ogen te komen op de momenten dat zij de kop opsteekt. Op dit punt aangekomen kan er worden gesproken over het *belang* van de angst en kan er worden gezocht naar manieren om constructief de uitdagingen waarnaar de angst verwijst aan te gaan. De cliënt wordt zo als het ware de expert in zijn zelfdecepties. De angst blijkt dan een signaal te zijn dat er mogelijkheden openliggen en kan zo een teken worden van de betrokkenheid op het eigen leven.

De verlamrende kracht die van de angst kan uitgaan, ligt in haar betekenisloosheid. De therapeut of begeleider kan de cliënt helpen om op zoek te gaan naar betekenis in een dergelijke situatie. Iemand ervaart dus geen angst omdat hij op de een of andere manier niet

voldoet aan het leven, de angst geeft juist aan dat iemand met zijn niet-zijn wordt geconfronteerd. De angst wordt op deze manier juist tot een soort van hoopvol teken, want in de mate waarin iemand in staat is de angst toe te laten, verbindt hij zich met zijn leven en met zichzelf; op weg naar een vervullend en betekenisvol leven.

4.3 De 'ik-ben' ervaring

Existentiële angst biedt ons dus de kans om dichter tot onszelf te komen. De vraag is hoe dat proces vorm kan krijgen. In de literatuur worden verschillende manieren van oriënteren genoemd. Ik heb ervoor gekozen om twee vormen uit te werken die mij van belang lijken bij het humanistisch raadswerk. Een eerste vorm kan worden gevonden in de 'ik-ben' ervaring van Rollo May (1994). Volgens hem gaat het hier om een oerervaring van het menselijk bestaan. Zij komt op het volgende neer: wanneer iemand zichzelf de vraag stelt wie hij is, kan hij tot verschillende definities komen, zoals *ik ben vader, ondernemer, student, intelligent, sensitief*. Deze classificaties raken echter niet aan hetgeen *werkelijk* tot iemands zelf behoort; namelijk de ervaring *dát* hij is. De 'ik-ben' ervaring is een krachtig besef te bestaan als persoon (Mooren, 2010). In deze ervaring voelt iemand zich samenvallen met zichzelf. Deze ervaring is vrij van conformiteit en sociale wenselijkheid. Het gaat daarbij niet om het beeld dat iemand van zichzelf heeft en het beeld dat anderen van iemand hebben. Tevens speelt het zich niet af op het niveau van het ego; het gaat hier juist aan vooraf.

De therapeutische setting is volgens May de plaats waar deze ik-ben ervaring kan worden opgedaan, omdat de therapeut een empathische en accepterende houding heeft. Op het moment dat de cliënt deze openheid en aandacht ervaart, hoeft hij geen strijd meer te voeren om zich geaccepteerd te voelen. Dit moment opent de mogelijkheid om tot de ik-ben ervaring te komen, omdat het niet nodig is dat de cliënt vecht voor erkenning. Ik moet hierbij opmerken dat deze ervaring echter niet automatisch volgt uit de therapeutische setting. Het blijft altijd de vraag in hoeverre iemand in staat is iets te doen met het feit dat hij nu volledig geaccepteerd wordt en geconfronteerd wordt met de eigen verantwoordelijkheid voor zijn bestaan.

May ziet de ik-ben ervaring als een teken dat er een bepaalde zinvolheid in iemand opkomt; dat iemand in contact begint te komen met zichzelf. Dit op zichzelf biedt nog geen oplossing voor een of ander probleem, maar het is *de* voorwaarde om te komen tot probleemoplossing. De positie van May zou als volgt kunnen worden verwoord: indien iemand niet werkelijk toekomt aan de ervaring *dát* hij leeft, heeft het weinig zin om te zoeken naar hoe hij kan leven.

De ik-ben ervaring is dus de voorwaarde die de weg vrij maakt om in contact te komen met het eigen zelf, de eigen ware identiteit te onthullen en zo een authentieke relatie met de wereld en met het leven aan te gaan. Vanuit deze basis kan er op een constructieve manier worden gewerkt aan de problematiek waarmee men te kampen heeft.

4.4 Het levensverhaal

Humanistische geestelijke begeleiding is gericht op ondersteuning en begeleiding bij hulpvragen en wordt daarbij ingezet als mogelijkheid tot verdieping van levensbeschouwelijke zaken, tot het begrijpelijker maken van het levensverhaal van de cliënt. De begeleider gaat daartoe met een cliënt in gesprek over wie hij is. Het zijn van een cliënt wordt echter altijd ook uitgedrukt in wat deze doet en zegt en in het bijzonder in het vertellen van zijn levensverhaal. Voor een geestelijk begeleider is het daarom van belang om zich bezig te houden met het levensverhaal van de cliënt.

Een geestelijk begeleider die op existentiële wijze werkt, is er in een gesprek op gericht dat de cliënt zich meer bewust wordt van de wijze waarop deze gewoonlijk de wereld tegemoet treedt. Het gaat er dan niet per se om te begrijpen waarom iemand zich op een bepaalde manier gedraagt. Een manier om de cliënt bewust te maken van de wijze waarop hij gewoonlijk de wereld tegemoet treedt, is reflectie op het eigen taalgebruik. Een bekend gegeven uit therapie en begeleiding is namelijk dat de taal van een verhaal, altijd een bepaalde invloed heeft op het perspectief op het leven. Een geestelijk begeleider kan zo samen met de cliënt op zoek gaan waar een verhaal bestaat uit vastgeroeste ideeën, waarmee iemand zichzelf kan hebben gedefinieerd. De begeleider is in gesprek dan alert op het perspectief dat iemand in zijn verhaal op het leven uitdrukt.

Zoals gezegd drukt het levensverhaal van een cliënt zijn perspectief uit op zijn bestaan. Dat verhaal is tot stand gekomen doordat de cliënt bepaalde delen uit zijn levensgeschiedenis heeft vergroot en andere delen heeft weggelaten. Het is dus belangrijk om te beseffen dat het levensverhaal dus niet een feitelijke geschiedenis is van het verleden, maar een bepaald perspectief dat men heeft op het eigen geleefde leven. Er is als het ware sprake van een vat vol ervaringen waaruit wordt geselecteerd om tot een enigszins coherent verhaal te komen. Bovendien wordt dit verhaal uitgesproken tegenover een ander. Dat heeft als gevolg dat iemands waarheid niet alleen voor zichzelf is weergegeven, maar ook voor het oor van een ander, die daarvoor open staat.

Volgens Cooper (2006) is het vertellen van het levensverhaal juist daarom helend, omdat er een confrontatie plaatsvindt met de waarheid van het eigen perspectief, met de

wereld waarin men leeft. In dit vertellen kan het levensverhaal steeds subtiele veranderingen ondergaan. Doordat er bepaalde herinneringen worden boven gehaald, of juist geblokkeerd, kan het perspectief verschuiven. Op deze manier wijkt het levensverhaal dus af van wie men is en in ieder verhaal liggen perspectieven verborgen die nog niet zijn onthuld.

Van Deurzen (2002) beschrijft dat zij haar sessies evalueert op de mate waarin iemand tot onthulling is gekomen van nog verholde elementen in zijn verhaal. Het gaat er daarbij niet zozeer om keuzes uit het verleden te verklaren, of om op zoek te gaan naar nieuwe toekomstperspectieven. Een begeleider kan met zijn cliënt juist het perspectief verkennen dat wordt uitgedrukt in het levensverhaal en in het leven zelf. Van daaruit kan iemand meer zicht krijgen op de manier waarop hij naar het verleden en naar toekomst kijkt. Wanneer dit proces door de cliënt wordt toegeëigend, onthult een persoon wie hij is en vanuit welke *oorspronkelijke intenties* het leven is ingericht. Hierop kom ik in de volgende paragraaf terug. De cliënt kan leren om vanuit dit verstaan een begin te maken met het nemen van verantwoordelijkheid voor zijn leven.

Voor een geestelijk begeleider is het van belang om niet te blijven hangen op het niveau van de feitelijkheid van de levensgeschiedenis, maar ook aandacht te schenken aan de ontwikkeling hiervan. De aandacht kan op die manier worden geleid naar de existentiële dimensie. Waar het om draait is dat dit verhaal op dit moment actueel is voor de cliënt en aldus een opening biedt om te komen tot een beter begrip van zichzelf en zijn situatie. Het kan in de praktijk behulpzaam zijn om het verhaal op een bepaald moment te confronteren met het grotere verhaal van iemands leven.

4.5 Originele intenties

De vraag die op dit moment kan rijzen, is hoe men kan komen tot het nemen van verantwoordelijkheid voor het eigen bestaan. Van Deurzen (2002) gaat hiervoor terug naar de zogenaamde originele intenties van waaruit iemand zijn bestaan vorm heeft gegeven. Deze intenties gaan gepaard met existentiële angst. De angst toont zich namelijk wanneer een persoon iets wenst, of een bepaalde intentie heeft, die hem tegelijkertijd confronteert met de mogelijkheid van het eigen niet-zijn. Een eerste reactie zal daarbij zijn op zoek te gaan naar gedrag en bepaalde overtuigingen waarmee deze angst kan worden omzeild. Zo wordt er echter voorbij gegaan aan de eigenlijke wens of intentie, welke op deze manier verhuld blijft.

Van Deurzen beschrijft dat alvorens iemand kan terugkeren naar zijn originele intentie, het van belang is dat de cliënt de toestand van zijn leven evalueert. Een eerste stap hierin is het verkennen van de vooronderstellingen die samenhangen met de persoonlijke kijk

op de wereld en het leven. De cliënt dient zich bewust te worden van deze vooronderstellingen, of ze nu samenhangen met conformisme, de cultuur waarin men leeft, de vroegere gezinssituatie, of juist later zijn aangeleerd. Een geestelijk begeleider kan de aangewezen persoon zijn om samen met de cliënt de vraag te onderzoeken of bepaalde aannames nog wel nuttig zijn en bruikbaar om het leven nu vorm te geven. Door deze onderzoeking kan er nieuw licht worden geworpen op het eigen waardesysteem.

Volgens Van Deurzen is het eigen waardesysteem het fundament waar de originele intenties in zijn gebed. Men probeert om zijn intenties vorm te geven vanuit de eigen kijk op de wereld. Dit kan zijn mislukt en men kan zijn vergeten dat men deze intentie had. Wanneer een persoon is vastgelopen, kan hij samen met de begeleider komen tot de onthulling van de waarden die samenhangen met deze intentie. De insteek is dan om te verkennen waar het voor iemand ten diepste om gaat. Op het moment dat iemand daarvan raakt doordrongen, hervindt men het contact met zichzelf en wordt als het ware duidelijk wat iemand te doen staat.

Om inzicht te verwerven in de eigen intenties is het volgens Van Deurzen essentieel dat de begeleider de cliënt aanmoedigt diep in zichzelf te reiken. Men kan de weg zijn kwijt geraakt door bijvoorbeeld het commentaar van anderen. Met het onderzoeken van de eigen diep gelegen motivatie, kan echter in beeld komen wat het belangrijkste doel is dat iemand nastreeft in zijn bestaan. Op die manier kan iemand leren begrijpen wat voor hem in dit leven echt waardevol is. Het doel daarbij is dat de cliënt in staat wordt gesteld deze waarden op een concrete wijze te verwerken in zijn bestaan. Het is daarbij aan de cliënt zelf om te bepalen op welke manier dat gebeurt.

Van Deurzen wijst in dit verband om het belang om zoekende te blijven naar missende elementen. De begeleider vraagt zich in het contact voortdurend af hoe een cliënt zichzelf misleidt en daarmee blind maakt voor een deel van zijn ervaring. Welk deel van het verhaal ontbreekt er, waardoor iemand niet zich niet volledig kan verzoenen met de spanningen en tegenstrijdigheden die het leven met zich meebrengt? Door hiervan bewust te zijn, kan de originele intentie helder worden.

De originele intentie kan worden beschreven als de belangrijkste doelstelling of richting in het leven, die als het ware ligt besloten in iemands innerlijk. Door te komen tot onthulling van dit zelf en door zich af te stemmen op de eigen originele intenties, kan men gemotiveerd raken om een authentieker leven te leiden. Een cliënt die nog niet de motivatie ervaart om tot handelen over te gaan, zal nog niet in aanraking zijn gekomen met deze diep gelegen waarden. Want zodra iemand zich gewaar wordt van wat het leven waard maakt om

geleefd te worden, en waarvoor men zou willen sterven, zal de cliënt daarin de motivatie vinden om in beweging te komen en naar de eigen doelen toe te leven.

Deze vorm van diepgaand tot zichzelf komen, zoals beschreven door Van Deurzen, kan leiden tot een authentieker bestaan. Iemand raakt zo steeds meer in staat om de richting van zijn geweten te volgen. De cliënt wordt zo aangespoord om vormgever te worden van zijn eigen bestaan. Dit is een levenslang proces waarin men, ook los van het contact met de begeleider, de eigen diep gelegen waarden blijft onderzoeken, om zo te kunnen instemmen met het eigen leven.

4.6 Confrontatie en authenticiteit

Authenticiteit betekent natuurlijk niet dat men vrij te doen is om wat men op enig moment verlangt. Een authentiek leven bestaat in het volgen van de eigen richting, daarbij rekening houdend met de uitdagingen en beperkingen die het leven aan ons stelt. Dat is een proces dat ons op verschillende momenten kan confronteren met onze eigen nederlagen en beperkingen. Van Deurzen (2002) stelt dat juist hierin het authentieke leven verschilt van een soort arrogante streberigheid. Het woord ‘authenticiteit’ kan worden beschreven als oorspronkelijkheid en eigenaarschap. Het impliceert vormgever te zijn van het eigen bestaan. Men gaat daarbij uit van de eigen diepe motivaties en volgt niet blindelings de menigte.

Van Deurzen beschrijft vervolgens dat om op deze manier te leven, iemand de confrontatie zal moeten durven aangaan met de eigen vermogens en beperkingen. Ook hier steken verschillende existentiële thema's de kop op: leven en dood, zijn en niet-zijn, de confrontatie met de eigen vermogens en beperkingen. Het is de spanning tussen die verschillende polen die ons de nodige energie verschaft om de uitdagingen van het leven het hoofd te bieden. In die visie van Van Deurzen is het dan ook essentieel dat er een zekere wisseling tussen de verschillende polen plaatsvindt. Op het moment dat dit niet gebeurt, kan iemands energie niet vrijelijk meer stromen en is het nodig dat de natuurlijke gang van zaken weer wordt aangezet. Dit universele principe van de complementariteit van tegengestelden speelt bij Van Deurzen dan ook een belangrijke rol in het cliëntcontact. Door deze tegenstellingen te aanvaarden kan de cliënt een stap verder komen, in de richting van een authentieker bestaan.

Door tot de erkenning te komen dat de eigen illusies het niet waard zijn om voor te leven, kan men kan men in contact komen met de oorspronkelijke verlangens die in het eigen innerlijk liggen verhuuld. Zo kan de motivatie worden hervonden om te leren om een volledig en authentiek bestaan vorm te geven en te leven. Het is juist op de scharniermomenten van het

leven, wanneer men bijvoorbeeld wordt geconfronteerd met de eigen sterfelijkheid, dat men wordt wakker geschud en zich realiseert wat men eigenlijk wil maken van het leven. Dat is een paradoxale stap die genomen moet worden om te kunnen komen tot het inzicht dat men een wezen is dat sterfelijk is, alsook een wezen dat een sterke wil tot leven in zich draagt.

Volgens Van Deurzen is het de taak van de begeleider om de cliënt daarbij voortdurend aan te zetten om zich te oriënteren op de stem van het eigen geweten. Hiervoor is het nodig om een reflectieve houding te ontwikkelen, waardoor iemand door zijn eigen misleidingen heen kan leren zien, de consequenties van deze verdedigingen leert inzien en uiteindelijk de stap durft te wagen om daadwerkelijk de auteur van het eigen leven te worden. De begeleider kan hierbij onder andere aandacht schenken aan hoe de cliënt zichzelf in de wereld plaatst. Is iemand bijvoorbeeld in staat om te leven vanuit eigen principes, zonder daarbij een beroep te doen op anderen? In welke mate is iemand betrokken om de vormgeving van zijn eigen leven en neemt hij hier de verantwoordelijkheid voor? Hoe verhoudt iemand zich tot zijn sociale omgeving?

De hierboven beschreven stappen kunnen ook in de geestelijke begeleiding worden aangewend, waardoor de cliënt telkens weer wordt aangespoord om op een constructieve manier om te gaan met de mogelijkheden en de beperkingen waarmee het leven hem confronteert. Dat kan het leven een hernieuwde vitaliteit geven. Iemand leert van het leven genieten en een diepe zin ervaren, die voortkomt uit het diepgaand in contact staan met zichzelf. Dat is het begin van een levenslang proces om werkelijk van harte met het eigen bestaan in te kunnen stemmen.

5 SLOTBESCHOUWING

Volg niet mij, maar jou!

Nietzsche

In dit afstudeeronderzoek heb ik de vraag onderzocht wat de existentiële psychotherapie kan betekenen voor het humanistisch raadswerk. Naar mijn idee valt er in de vorming tot humanistisch raadsman veel te halen uit het gedachtegoed van existentieel georiënteerde therapeuten. Dit hoofdstuk vormt een slotbeschouwing, waarin ik vanuit het voorgaande een beschrijving geef van de existentiële benadering in het humanistisch raadswerk.

Allereerst werk ik uit wat de existentiële benadering voor invloed kan hebben op de doelen die de humanistisch geestelijk begeleider voor ogen heeft. Wat beweegt de geestelijk begeleider in zijn werkzaamheden? En waar is hij op gericht? In het verlengde hiervan werk ik uit welke beroepshouding bij deze gerichtheid hoort en wat dit voor uitwerking dit heeft op het contact met de cliënt. Vervolgens besteed ik aandacht aan existentieel geïnspireerde interventies, welke een waardevolle bijdrage kunnen vormen voor het humanistisch raadswerk.

Tenslotte, hoewel er geen bepaalde reeks van protocollen of methoden volgt uit de existentiële benadering, wordt er in therapie en begeleiding wel op methodische wijze gewerkt aan het existentieel proces van de cliënt. Een bepaalde manier om dit te doen, voortbouwend op de voorgaande hoofdstukken, werk ik hier uit.

5.1 Existentiële gerichtheid

Enige verdieping in de existentiële benadering zal een humanistisch geestelijk begeleider gevoeliger maken voor de begrenzings, mogelijkheden en paradoxen van het menselijk bestaan. Juist de begrenzings van het leven, met als uiteindelijke grens de dood, kunnen een mens bewuster in het leven doen staan. Door de eigen sterfelijkheid onder ogen te komen en de angst die hiermee gepaard gaat diepgaand te ervaren, kan iemand zich zijn huidige bestaan werkelijk toe-eigenen. In deze ervaringen kan een persoon doordringen tot zijn wezenlijke zelf, zonder verdringing of vervorming. Via deze weg kan iemand achterhalen waar het voor hem werkelijk om te doen is in het leven.

Een dergelijk proces wordt door individuen herhaaldelijk ervaren als dat ze dicht bij hun ‘wezenlijke zelf’ komen. Deze ervaring lijkt in de technisch-wetenschappelijke cultuur van vandaag de dag echter op de achtergrond geraakt. Veel mensen die in therapie of

begeleiding komen, missen dan ook deze ervaring. Zo kan iemand bijvoorbeeld het gevoel hebben dat het bestaan een zekere diepgang of eigenlijkheid ontbeert en kan hij een (onbewust) verlangen koesteren naar authenticiteit. Existentiële thema's kunnen dan ook belangrijke helpende factoren zijn in therapie en begeleiding. Tegelijkertijd proberen mensen dikwijls juist te ontsnappen aan het ongemak dat het leven met zich meebrengt.

Voor de humanistisch geestelijk begeleider is er dan ook een taak weggelegd om samen met de cliënt op zoek te gaan naar wat voor hem wezenlijk authentiek is. Juist de beperkingen en de onmogelijkheden die intrinsiek zijn aan het leven kunnen een persoon wijzen in de richting van dit oorspronkelijke zelf. In de confrontatie met deze gegevens van het bestaan kan iemand zijn leven als *echt* ervaren, vanuit een besef van het feit dat men bestaat. Dit is een filosofisch proces waarin iemand kan komen tot begrip van zijn bestaan en het nemen van verantwoordelijkheid voor de talloze levenssituaties waarin hij terecht komt.

Het proces dat de geestelijk begeleider kan faciliteren is een zoektocht waarbij universele menselijke problematiek wordt erkend en op een meer betekenisvolle, constructieve manier wordt aangegaan. De cliënt kan zo voor zichzelf tot een antwoord komen op de vraag hoe hij zijn eigen leven wil vormgeven. Het ontdekken van betekenis in de levenssituatie van de cliënt en het ontvouwen van het perspectief op het leven dat daaraan ten grondslag ligt, zijn dan ook belangrijke doelen die kunnen worden nagestreefd in het humanistisch raadswerk.

Een ander belangrijk doel in dit proces is om de cliënt zodanig te begeleiden dat deze een reflectieve houding ontwikkelt. Zo kan hij zich blijvend laten raken door deze wijze van in het leven staan. Ook op die momenten dat de problemen en angsten waar het leven ons mee confronteert hem ertoe verleiden de confrontatie uit de weg te gaan. Een geestelijk begeleider is er dan niet om problemen op te lossen, maar om samen met de cliënt op diens leven te reflecteren en zo te komen tot verheldering van diens verhouding tot de wereld en het bestaan. Zo kan een cliënt meer inzicht krijgen in de ambiguïteit van het menselijk leven. Daarbij gaat het om het vinden van *moed*, om ook de moeilijke kanten van het bestaan onder ogen te komen. Dan kan iemand het eigen leven leren vormgeven met hernieuwde passie. Het uiteindelijke doel is om samen met de cliënt een manier van leven te vinden die past bij wat voor iemand van levensbelang is.

5.2 Doorleving & authenticiteit

In het humanistisch raadswerk wordt de cliënt gezien als een eenheid, een persoon met al zijn mogelijkheden en beperkingen. In een gesprek heeft de geestelijk begeleider dan ook een luisterend oor voor het potentieel dat in iedere specifieke cliënt huist. Daarbij heeft een begeleider een open en empathische houding, waarin de cliënt de ruimte heeft om gewoon te zijn. De cliënt zal dan in het gesprek niet op zoek hoeven te gaan naar goedkeuring, of vervolmaking van een bepaalde rol. Zo kan hij ervaren wat het betekent om (er) simpelweg te zijn.

Voor de geestelijk begeleider met een existentiële gerichtheid is het daarbij van belang dat de eigen levensbeschouwing goed is doordacht en doorleefd. De ervaring van (er) te zijn kan eigenlijk alleen dan worden gefaciliteerd wanneer de begeleider hier zelf ook mee in contact staat. Vanuit deze positie kan er een helende relatie ontstaan. Dit is wat Rogers bedoelt wanneer hij beschrijft:

“Mijn aanwezigheid is verlossend en helpend voor de ander. Er is niets dat ik kan doen om deze ervaring te forceren, maar wanneer ik kan ontspannen en dicht bij mijn transcendentale kern ben, dan gedraag ik me op een [manier] die ik niet rationeel kan rechtvaardigen. [...] Het lijkt alsof mijn innerlijke geest heeft uitgereikt en geraakt aan de innerlijke geest van de ander. Onze relatie overstijgt zichzelf en wordt deel van iets groters. Diepgaande groei en heling en energie zijn aanwezig.” (Rogers, 1980; vertaling in Van Kalmthout, 2005).

Zo is de houding van een geestelijk begeleider er een van authentieke aanwezigheid. Daarin is de begeleider in zekere zin tevens model voor de cliënt. Niet in de zin dat de cliënt zich naar het evenbeeld van de begeleider dient te gedragen, maar als voorbeeld van hoe het is om existentieel in het leven te staan. De begeleider is eerder een model vanuit het *doorleefde besef* dat het leven vol moeilijkheden zit, dat het mogelijk is om zich hier op een eigen manier toe te verhouden en zo op een authentieke manier te leven. Het is daarbij overigens voor de begeleider van groot belang dat de eigen beperkingen niet uit het oog worden verloren. In interactie met de cliënt is het zaak om als begeleider steeds bewust te zijn van het eigen perspectief. Op het moment dat de begeleider meent te begrijpen hoe de cliënt in elkaar steekt, wordt daarmee het bestaan van die specifieke persoon gereduceerd tot een object van het denken.

Ik houd daarbij een motto van Nietzsche in gedachten: “*Volg niet mij, maar jou!*” Het is dus niet zaak om de cliënt een of andere theorie over zichzelf te leren, maar om hem aan te moedigen zelf te denken. Een geestelijk begeleider zal niet zonder meer instemmen met wat iemand zegt, maar helpen om de consequenties en perspectieven te vinden die iemand tot een bepaald verhaal bewegen. Samen met de cliënt zoekt hij uit welke invloed hiervan uitgaat op het hier-en-nu. Dit inzicht in de samenhang tussen het verhaal dat iemand vertelt en het leven dat hij leidt, kan de cliënt helpen om tot nieuwe ervaringen te komen.

Om op deze wijze bij het verhaal van de cliënt te komen, is het van belang dat die ander werkelijk wordt ontmoet. Een persoon kan niet werkelijk worden begrepen wanneer hij van buitenaf wordt beschouwd. Er moet van de kant van de begeleider sprake zijn van een bereidheid om zich te verdiepen in de wereld van de cliënt. Tegelijkertijd mag de eigenheid van de begeleider niet verloren gaan. De houding van een geestelijk begeleider kenmerkt zich juist door het eigen standpunt niet los te laten, maar juist te laten raken met de belevingswereld van de cliënt. Op deze wijze resoneert de begeleider mee met het verhaal van de ander. Deze houding vraagt erom dat de begeleider, ondanks zijn mogelijke expertise, met de cliënt blijft communiceren van mens-tot-mens.

5.3 Contact zoeken op existentieel niveau

In het voorgaande heb ik geschreven over het belang van de werkelijke ontmoeting van de ander in zijn situatie. Wanneer een geestelijk begeleider op deze manier aanwezig is, dan dringt hij zichzelf niet op, maar geeft ook niet ‘slechts’ ruimte aan de cliënt; vanuit zijn wijze van in het leven staan, resoneert hij mee met diens bestaan. Hij is daarbij niet de analyticus van andermans geest die begrijpt hoe een en ander in elkaar steekt. Hij is ook niet degene die enkel tracht de cliënt op empathische wijze te volgen. De begeleider treedt met de cliënt in contact zonder zijn eigenheid te verliezen. Door op die manier een werkelijke relatie aan te gaan, kan een cliënt ook voor zichzelf komen tot een werkelijke betekenis.

Cooper (2005) beschrijft in dit kader dat deze relatie niet kan worden geforceerd. Hij kan enkel worden gefaciliteerd door als begeleider in de houding van aanwezigheid zowel expressief als ontvankelijk te zijn. Dat houdt in dat er afstemmen wordt geluisterd naar de cliënt. De cliënt maakt een bepaalde indruk op de begeleider en de begeleider dient open te staan voor de unieke ervaring van de mens die hem tegemoet treedt. Zo kan de belevingswereld van de ander op een waarachtige wijze worden benaderd. Het betekent tevens dat de begeleider vrij is om zijn ervaring terug te koppelen aan de patiënt en te delen hoe hij die wereld zelf beleeft.

Volgens Cooper is in deze waarachtige ontmoeting de begeleider niet de enige die deze houding van aanwezigheid belichaamt. Ook de cliënt is idealiter op deze manier werkelijk aanwezig. Begeleider en cliënt gaan dan als het ware op in een proces dat hun relatie heeft voortgebracht. Het is voor een dergelijk diepgaande relatie van belang dat de cliënt zich vrijelijk durft uit te drukken en op zijn beurt ook ontvankelijk is voor de aanwezigheid van de geestelijk begeleider. De begeleider kan in dit in eerste instantie stimuleren door aanwezig te zijn en respect te hebben voor de grenzen van de cliënt. Voor het vervolg is het aan de cliënt of hij op het aanbod tot een waarachtige ontmoeting in wil gaan.

Hiervoor heb ik beschreven dat er in de werkelijke ontmoeting met de anderen een resoneren aanwezig is, van de geestelijk begeleider met het bestaan van de cliënt. De bekende begrippen van Rogers acceptatie, empathie en congruentie doelen eigenlijk alle drie op dezelfde ervaring van dit resoneren, van waarachtige aanwezigheid. Deze resonantie kan een corrigerende ervaring zijn voor de cliënt, waarin hij ervaart dat hij er niet helemaal alleen voor staat, maar ook in staat is om werkelijk contact te maken met een ander. In het verlengde hiervan beschrijft Leijssen (2004) hoe zingevend het authentieke contact met een therapeut of begeleider alleen al kan zijn.

De hier beschreven houding van aanwezigheid is kwetsbaar. De cliënt en de begeleider kunnen elkaar alleen dan werkelijk ontmoeten wanneer zij zich beiden door elkaar durven te laten raken. In het contact met een cliënt kan er vrij gemakkelijk een vorm van afstand ontstaan, bijvoorbeeld een (onbewuste) bescherming tegen overdracht. Deze afstand verhindert echter de werkelijke ontmoeting met de ander. Door juist *niet* vanuit een zogenaamde professionaliteit afstand te houden, maar werkelijk betrokken te raken op de cliënt in zijn situatie, is de begeleider op authentieke wijze aanwezig in het gesprek en zal ook de cliënt zich op zijn gemak voelen om gewoonweg te zijn wie hij is.

In de existentiële begeleiding is het contact er dus gericht om elkaar te ontmoeten als twee unieke individuen. Een geestelijk begeleider zal echter regelmatig meemaken dat dit diepgaande, werkelijke contact niet bepaald van de grond wil komen. Deze waarachtigheid kan bijvoorbeeld door overdracht worden verstoord. Ook kan er sprake zijn van weerstand van de kant van de cliënt. Het kan natuurlijk ook zo zijn dat de begeleider zelf geen zin heeft om met een bepaalde cliënt een dergelijk diepgaande en kwetsbare relatie aan te gaan. Het is dan ook belangrijk om niet te vergeten dat het hier gaat om de welwillendheid van beide deelnemers. Deze houding zal zich op bepaalde momenten tonen, maar kan niet worden geforceerd. Toch zijn dit belangrijke momenten in het contact en ook in het verdere leven.

Een geestelijk begeleider die op deze wijze te werk gaat, zal door zijn houding duidelijk maken dat het in het contact niet draait om het zoeken naar persoonlijkheidsproblemen van de cliënt. De vorm van het contact is er juist op gericht om elkaar te ontmoeten als twee unieke individuen. In die ontmoeting kan er worden gereflecteerd op de perspectieven die iemand erop nahoudt voor wat betreft zijn zelf, de wereld, het leven en hoe dit doorspeelt in het hier-en-nu. De begeleider zal de cliënt telkens uitnodigen om hier uitdrukking aan te geven.

In het humanistisch raadswerk is het waardevol in iedere interactie met een cliënt voortdurend alert te zijn op het existentiële perspectief waarbinnen een persoon leeft. Dit kan zich bijvoorbeeld uiten in hoe iemand zich presenteert, zich voortbeweegt, of groet. Het gaat in het contact dus niet alleen om beroepsmatig empathisch luisteren. Het draait er ook om contact te zoeken op existentieel niveau. Iemand kan zo bewust worden gemaakt van hoe zijn perspectieven zijn leven beïnvloeden. Zo kan de cliënt op een waarachtige manier worden ondersteund in verheldering van zijn situatie en wordt hij aangemoedigd om voor zichzelf verder te denken. De empathie van de begeleider drukt daarbij uit wanneer het verhaal van de cliënt hem werkelijk raakt. Zo kunnen begeleider en cliënt samen op zoek gaan naar wat het waard is om voor te leven.

5.4 Existentieel geïnspireerde interventies

De volgende vraag is op welke manier de begeleider met de cliënt op zoek kan gaan naar de dingen die het waard maken om voor te leven. In sommige vormen van therapie lijkt men vast overtuigd dat een cliënt pas geholpen kan worden wanneer de juiste technieken worden toegepast. In het humanistisch raadswerk gaat het er echter niet om welke technieken er worden gebruikt. De existentiële benadering kan wel enkele handreikingen doen voor wat betreft het doen van existentiële interventies, met als doel het existentieel proces bij de cliënt om gang te brengen. In het vorige hoofdstuk heb ik reeds enkele interventies beschreven. Ik ga in dit hoofdstuk niet in op deelinterventies, maar zal een meer algemene uitwerking geven van de betekenis van deze existentiële interventies voor het humanistisch raadswerk.

Voor de humanistisch geestelijk begeleider zijn er in principe geen vaste protocollen of methoden die bij bepaalde cliënten meer of minder geschikt zijn. Het uitgangspunt is steeds om de cliënt in zijn eigen belevingswereld te verstaan, zonder hem tot object van het denken te maken. Toch kan er als begeleider wel voor worden gekozen om bepaalde interventies te doen die passend kunnen zijn voor de situatie van de cliënt in kwestie. Deze interventies

dienen naar voren te komen binnen de houding van aanwezigheid van de begeleider. En daarbij is het van belang om als begeleider voortdurend bewust te zijn van het bestaansperspectief dat ermee wordt uitgedrukt.

Cooper (2003) beschrijft dat er verschillende factoren kunnen worden onderscheiden die meebepalen of een interventie al dan niet gepast is. Allereerst dient in ogenschouw te worden genomen wat de behoeften en verwachtingen zijn van de cliënt met wie het gesprek wordt aangegaan. Wil de cliënt daadwerkelijk een filosofische onderneming ondergaan? Daarbij is natuurlijke de gesteldheid van de cliënt ook een belangrijke factor. In hoeverre is hij in staat om een dergelijke uitdagende onderneming aan te gaan?

Boven alles is het van belang dat de begeleider zich bewust is op welk moment hij zich bevindt in het proces van de cliënt. Als in het contact blijkt dat bepaalde aspecten van de belevingswereld van de cliënt herhaaldelijk worden genegeerd, dan kan de begeleider kiezen om daar op directieve wijze op te wijzen. Dit kan ook plaatsvinden wanneer de onderzoeken met de cliënt vastlopen en er niet tot iets vruchtbaars wordt gekomen. In veel gevallen zal de begeleider ervoor kiezen om de weerstand van de cliënt te respecteren, als zijnde een grens aan zijn bestaan. Daarnaast is het echter belangrijk dat de begeleider zich realiseert dat de cliënt hiermee een bepaalde anonieme rol op zich neemt, waarmee hij ontkomt aan de oorspronkelijke mogelijkheden die het bestaan juist biedt.

In dit alles is natuurlijk de eigen gesteldheid en ervaring van de begeleider van belang. Een begeleider met een grote controlebehoefte kan dit bijvoorbeeld compenseren door in zijn contact de keuze te maken voor minder directieve interventies. Wanneer de begeleider minder ervaren is met een bepaalde interventie, kan hij deze minder breed inzetten. Hij moet dan zelf ook weten welke interventies hij tot zijn beschikking heeft en wat het effect is van de existentiële aannames van dergelijke interventies op zichzelf. De interventie krijgt namelijk zijn *werkelijke* betekenis in het contact met de cliënt. Het uiteindelijke doel van iedere interventie is om de ervaring van het zijn van een persoon, te laten zijn. Die ervaring kan zich uitdrukken in de sfeer wanneer twee personen elkaar waarachtig ontmoeten.

Los van de keuze voor bepaalde interventies, blijft het perspectief er een van een filosofische onderneming naar het leven van de cliënt. Dat betekent dat een geestelijk begeleider die existentieel werkt grote waardering heeft voor zelfbewustzijn en reflectie op het bestaan en met de cliënt op zoek zal gaan naar de mogelijkheden om dit te ontwikkelen en deze ervaringen op te doen. In dat proces reikt de begeleider zijn mogelijkheden aan die de cliënt kunnen helpen de regie van zijn eigen leven op te pakken. Uiteindelijk blijft het

natuurlijk altijd de verantwoordelijkheid van de cliënt zelf om bepaalde mogelijkheden te nemen, ze ter discussie te stellen, of ze te negeren.

5.5 Geestelijke begeleiding als existentieel proces

Het existentiële proces dat een geestelijk begeleider kan aangaan met de cliënt draait om het stimuleren van de cliënt om de uitdagingen van zijn bestaan aan te gaan en er niet voor weg te vluchten. Dit kan plaats vinden door samen te reflecteren op hoe een bepaalde uitdaging zijn uitwerking heeft op het bestaan van de cliënt. Hierdoor kan de cliënt ontdekken dat zijn houding tegenover het leven bepalend is voor de betekenis die hij de wereld geeft. De begeleider kan de cliënt erop wijzen wanneer hij zichzelf blokkeert of misleidt.

Om te komen tot een proces van verandering is het nodig dat de cliënt zijn kijk op de wereld fundamenteel herzielt. In dat proces dient de cliënt te reflecteren op zijn leven, opdat hij inzicht krijgt in de manier waarop hij zijn leven nu vorm geeft. De begeleider zal de cliënt aanmoedigen om naar zijn eigen waarden te gaan leven. Daarvoor is het uiteraard van belang dat iemand een helder begrip ontwikkelt van wat zijn idealen werkelijk zijn. Samen met de begeleider is de cliënt onderweg om deze waarden te onthullen, waarna de cliënt kan leren om deze toe te eigenen in zijn leven. Zo worden zijn eigen waarden tot *eigenwaarde*. In de sfeer van geestelijke begeleiding krijgt de cliënt de gelegenheid om de praktische toepassing van zijn idealen te onderzoeken en te beproeven. Zo kan iemand komen tot een levensoriëntatie en kan zijn leven nieuwe betekenis krijgen. De cliënt is daarbij de ontwikkeling aangegaan tot zelfbewuste auteur van zijn leven.

Een begin bij het komen tot deze oriëntatie kan gemaakt worden als de cliënt leert inzien dat hij nu ook al de auteur van zijn eigen leven is en dat het zijn verantwoordelijkheid is om er al dan niet iets van te maken. Vervolgens is het zaak om de cliënt te helpen bewust te worden van zijn vooronderstellingen aangaande het leven. Via deze weg kan de eerder besproken existentiële angst opdoemen, die de cliënt er mogelijk van weerhoudt om toegang te krijgen tot zijn diepe, werkelijke verlangens. De taak van de begeleider is om duidelijk te maken dat deze angst in wezen een positieve betekenis heeft. Angst is, zoals reeds beschreven, het gevolg van een confrontatie met de eigen beperkingen. Tegelijkertijd liggen hier ongekende mogelijkheden verborgen. Juist met het besef dat het leven geen eeuwigheidswaarde kent, kunnen mensen de motivatie vinden om ook écht te leven. Als de cliënt er aan toe is om deze angst werkelijk toe te laten, dan komt hij dicht bij zijn existentiële kern.

Vanuit bovenstaande inzichten kan het proces zich verder bewegen in de richting van de ‘ik-ben’ ervaring van Rollo May. De begeleider faciliteert hierbij de mogelijkheid om het ‘ik-ben’ van de cliënt er gewoonweg te laten zijn. Zo kan de cliënt komen tot een ervaring van identiteit, voorafgaand aan al het andere. Deze ervaring kan helpend zijn bij het aangaan van een nieuwe relatie met zichzelf en de wereld. Het eigen bestaan kan door de ik-ben ervaring in een ander licht worden geplaatst. Vanuit dat nieuwe licht kan de begeleider vervolgens het levensverhaal van de cliënt aan de orde stellen.

In dit proces zal de begeleider telkens op zoek gaan naar de existentiële dimensie in het verhaal van de cliënt. Samen wordt het perspectief op het eigen leven onderzocht, dat ligt verhuuld in het verhaal van de cliënt. Ook kan de begeleider de cliënt confronteren met wat er in zijn verhaal achterwege blijft, of verhuuld wordt. De vraag die hierbij centraal staat, is of er een bepaald gebied in het leven en de ervaring van de cliënt is dat genegeerd wordt. Zo wordt er zicht gekregen op het héle (levens)verhaal. In dit proces wordt de cliënt ertoe bewogen om het perspectief dat hij op zijn leven had weer toe te eigenen. Zo veranderen de woorden van een verhaal in de woorden van zijn bestaan.

Het vervolg in het existentieel proces is een verdere doordenking van de vooronderstellingen die de cliënt in zijn verhaal uitdrukt ten aanzien van het leven. De cliënt wordt aangemoedigd om zijn vooronderstellingen helder te krijgen en op hun consequenties te bezien. De cliënt wordt daarbij geconfronteerd met de vraag of het voor hem zinvol is om een bepaalde vooronderstelling vast te blijven houden. Het antwoord hierop vertelt iets over de existentiële waarden van de cliënt. Door het verloop van het eigen leven te bekijken vanuit deze waarden, kan de cliënt zijn originele intenties ontdekken.

Wanneer de cliënt zicht krijgt op zijn originele intenties, zal hij van daaruit de motivatie hervinden om een oorspronkelijker leven te leiden. Een leven waarin hij de verantwoordelijkheid neemt voor de keuzes die hij maakt. Hier aangekomen kan de begeleider de cliënt de vraag stellen naar welke mogelijkheden, binnen de grenzen van zijn bestaan, hij heeft om vorm te geven aan die oorspronkelijkheid.

Het vervolg in deze levensoriëntatie is een levenslang proces. De begeleider en de cliënt nemen afscheid en de cliënt zal zich steeds weer en in toenemende mate leren begrijpen als wie hij werkelijk is; een beperkte mens, met allerlei mogelijkheden; met een bestaan vol leven en dood. Dit is manier om verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen existentiële vrijheid en voluit te kunnen instemmen met het eigen leven.

LITERATUUR

- Alma, H. & A. Smaling (red.) (2009). *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin*. Amsterdam: SWP | HUP.
- Angel, E. & Ellenberger, F. & May, R. (1994). *Existence*. Lanham, MD: Jason Aronson.
- A.P.A. (2003). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-IV-TR*. Washington DC: American Psychological Association.
- Borg, M.B. ter. (2000). *Waarom geestelijke verzorging? Zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen: MacDonald.
- Brammer, L. & Shostrom, L. & Abrego, P. (1989). *Therapeutic psychology. Fundamentals of counseling and psychotherapy*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Brinkhuis, F. (1993). Raadslieden, pastores en therapeuten. Een vergelijkend literatuuronderzoek over humanistisch raadswerk, pastorale zorg en psychotherapie. Brussel: Vubpress.
- Cooper, M. (2003). *Existential Therapies*. London: Sage.
- Cooper, M. (2005). *Existentiële benaderingen van psychotherapie en hun relatie met de cliëntgerichte en experiëntiële psychotherapeutische benadering*. In: Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie, jrg. 43, nr. 1, pp.5-29.
- Cooper, M. (2005). *Werken aan relationele diepgang*. In: Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie, jrg. 44, nr. 3, pp.165-173.
- Debats, D. (red.). (1988). *Psychotherapie en zingeving. Een spectrum van visies*. Amersfoort: Academische Uitgeverij.
- Deurzen, E. van & Kenward, R. (2005). *Dictionary of existential psychotherapy and counseling*. London: Sage.
- Deurzen, E. van, (2004) *Everyday Mysteries. Existential Dimensions of Psychotherapy*. London: Brunner-Routledge.
- Deurzen, E. van (2002). *Existential counselling & psychotherapy in practice*. London: Sage.
- Deurzen, E. van & C. Arnold-Baker (eds). (2005). *Existential Perspectives on Human Issues: a Handbook for Practice*. London: Palgrave, Macmillan.
- Doolaad, J. (2006). (red). *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging*. Kok, Kampen.

- Frankl, V.E. (1988). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: Plume.
- Frankl, V.E. (1984). *De zin van het bestaan: een inleiding tot de logotherapie*. Rotterdam: Donker.
- Frankl, V.E. (1963). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Humanistisch Verbond (2000) *Beroepscode voor humanistisch geestelijk verzorgers*. Amsterdam.
- Iersel, F. van. (2007). *Vier besturingsmodellen voor de geestelijke verzorging in de zorg*, Damon.
- Jorna, T. (red). (1997). *Door eenvoud verbonden. Over de theorie en de praktijk van het humanistisch geestelijk raadswork*. Utrecht: Kwadrant.
- Kalmthout, M. van. (1991). *Psychotherapie: het bos en de bomen*. Amersfoort: Acco.
- Kalmthout, M. van. (2005). *Psychotherapie en de zin van het bestaan*. Utrecht: de Tijdstroom.
- Knippenberg, V. van. (1987). 'Pastorale competentie'. *Praktische Theologie*, (367)35-48(380).
- Lans, J. van der (1992): *Zingeving en Levensbeschouwing. Een psychologische begripsherkenning*. In: F. Eijkman (red): *Weer Zin Leren*. Best: Damon
- Leijssen, M. (2001). *Counseling en psychotherapie: verwant maar duidelijk onderscheiden*. *Tijdschrift Klinische Psychologie*, 31, 4.
- Leijssen, M. (2003). *Noodzakelijke bagage voor hedendaagse counseling*. Lezing gepubliceerd in *Facultatief*, 31 (1), 2-11.
- Mackor, A.R. (2006). *Te meten, of niet te meten: dat is de vraag*. Amsterdam: SWP.
- May, R. (1961) *Existential Psychology*. New York: Random House.
- May, R. (1969). *Love and will*. New York: W.W. Norton and Co.
- May, R. (1994). *The discovery of being: writings in existential psychology*. New York: Norton.
- Mooren, J.H.M.(red.) (1999). *Bakens in de stroom. Naar een methodiek van het humanistisch geestelijk werk*. Utrecht: SWP.
- Mooren, J.H.M. (2009). Colloquium 'Levensbeschouwelijke zorg is geen overbodige luxe'. Brussel, 13 november 2009.

- Mooren, J.H.M. (red.). (2010). *De moed om te zien. Humanistisch raadswerk in justitiële instellingen*. Utrecht: de Graaff.
- Mooren, J.H.M. (2008). *Geestelijke begeleiding en psychotherapie*. Utrecht: de Graaff.
- Mooren, J.H.M. (2011). *Verbeelding en Bestaansoriëntatie*. Utrecht: de Graaff.
- Schilderman, H. (2009) Wat is er geestelijk aan de geestelijke zorg? Nijmegen. Inaugurele rede.
- Spinelli, E. (2007). *Practising Existential Psychotherapy*. London: Sage.
- Vanlandschoot, J. & Jorna, T. (red). (1986). *Morele-/geestelijke begeleiding en moraal-/vormingsonderwijs in België en Nederland*. Brussel: Unie vrijzinnige verenigingen.
- Yalom, I.D. (1980). *Existential psychotherapy*. The United States of America: Yalom Family Trust.
- Yalom, I.D. (1989). *Scherprechter van de liefde. Tien ware verhalen uit een psychotherapeutische praktijk*. Amsterdam: Balans.
- Yalom, I.D. (2010). *Therapie als geschenk*. Amsterdam: Balans.
- Paper HBV project Geestelijke Begeleiding (2006). *Wat is de eigenheid van humanistisch geestelijk werk en wat is de mogelijke plaats van diagnostiek daarin?*
- Paper HBV project Geestelijke Begeleiding (2009). *Naar een domeinbepaling voor geestelijke verzorging*.
- VGVZ: Vereniging voor Geestelijke verzorgers in Zorginstellingen (2002). *Beroepsstandaard voor de geestelijke verzorger in zorginstellingen*.
- Zock, H. (2007) Niet van deze wereld? Geestelijke verzorging en zingeving vanuit godsdienstpsychologisch perspectief. Tilburg: KSGV. Rede.